ఈనాడు
ఆదివారం
6 ఆగస్టు 2017



ఇప్పటికీ ఆ బైకే ఇష్టం!

ఇండియన్ క్రికెటర్ మహేంద్ర సింగ్ ధోనీ రైల్వేలో టీటీఈగా పనిచేస్తూ టికెట్లు కలెక్ట్ చేసేవాడన్న విషయం తెలిసిందే! ఎం.ఎస్.కి ఇంకో కలెక్షన్ కూడా తెలుసు.... అది బైకుల కలెక్షన్. ధోనీ దగ్గర 40కిపైగా బైకులున్నాయట. ఆ సంగతేంటో కాస్త చూద్దామా...



తొలిబైక్ సెకండ్ హ్యాండ్

చాలామంది కుర్రాళ్లమాదిరిగానే ధోనీకూడా మొదటి బైక్ కొనడానికి ఎంతో ఇబ్బంది పడ్డాడట. టీటీఈగా ధోనీ జీతం రూ.2000 ఉండేది. అందులోనే నెలనెలా కొంత దాచుకొని, కొన్నిసార్లు డబుల్ షిఫ్టులు పనిచేసి బైక్ కొన్నాడు. అతడి మొదటి బైక్ యమహా రాజ్‌దూత్. ఈ బైక్‌ని రూ.4500 పెట్టి సెకండ్ హ్యాండ్‌లో కొన్నాడు. ఇప్పుడు ఎన్ని బైకులున్నా ఆ బైక్‌పైనే అతడికి ప్రేమ ఎక్కువంటాడు. కొన్నాళ్లకిందట అది రిపేరైనా మళ్లీ బాగుచేయించాడు. ఇప్పటికీ దాన్ని నడుపుతుంటాడు.

ఒకేఒక్కడు...

'కాన్ఫెడరేట్ ఎక్స్132 హెల్‌క్యాట్' -ధోనీ దగ్గరున్న వాటిలో అత్యంత ఖరీదైన బైక్ ఇదేనంటారు. దీని ధర రూ.60 లక్షలు. ఈ మోడల్ బైకులు ప్రపంచంలో కేవలం 150 ఉన్నాయి. ఈ అమెరికా తయారీ బైక్ దక్షిణ, ఆగ్నేయ ఆసియాలో ధోనీ దగ్గర మాత్రమే ఉందంటే నమ్మగలరా!

ఆ పాత మధురం

ధోనీ దగ్గర హెల్‌క్యాట్‌తోపాటు కవాసకీ నింజా, హయాబుసా, హార్లే డేవిడ్‌సన్ ఫ్యాట్‌బాయ్, డ్యుకాటి 1098, సుజుకి షోగన్, యమహా థండర్‌క్యాట్ లాంటి ఖరీదైన బైకులే కాదు, యూత్ ఎక్కువగా ఇష్టపడే వింటేజ్ బైక్ యమహా ఆర్డీ 350 మోడల్ కూడా ఉంది. ఆర్డీ 350 తయారీ 1970ల్లో నిలిచిపోయింది. దేశంలో ఈ బైక్ ఉన్నవాళ్లు చాలా తక్కువ మంది. ఎన్నిసార్లు రిపేరుకొచ్చినా బాగు చేయిస్తూ ఎప్పటికప్పుడు నడిపే కండిషన్లో దీన్ని ఉంచుతున్నాడు ధోనీ.

బైక్ గురు

క్రికెటర్ జడేజాకి బైకుల గురించి ఎలాంటి సందేహం ఉన్నా, ముందుగా ధోనీనే అడుగుతాడట. జడేజా దగ్గర హయబుసా బైక్ ఉంది. దాన్ని నడపడం గురించి ధోనీని అడిగితే... 'హయబుసాని కొత్తగా తీసేవాళ్లు మొదటిరోజే ఎక్కువ దూరం నడపకూడదు. రోజూ కొంత సమయం నడుపుతూ అలవాటు పడాలి. బైక్ మీద కూర్చొని వీలైనంత ముందుకు వంగి నడపాలి' అని చెప్పాడట.

రేసింగ్ టీమ్

'మహి రేసింగ్ టీమ్' పేరుతో ఒక అంతర్జాతీయ బైక్ రేసింగ్ జట్టుని 2012లో ప్రారంభించాడు. అయితే, ఆర్థికంగా లాభదాయకంగా లేదని మూడేళ్లుగా ఆ జట్టుని పోటీలకు పంపడంలేదు.

కార్లూ ఎక్కువే...

బైక్‌లే కాదు ధోనీకి కార్లన్నా ఇష్టమే. హమ్మర్ హెచ్2, పోర్ష్ బాక్స్‌స్టర్, ల్యాండ్ రోవర్ ఫ్రీలాండర్ 2, ఆడి క్యూ 7 లాంటి ఖరీదైన కార్లూ ధోనీ దగ్గర ఉన్నాయి.

ఫైన్ కట్టాడు

బండి తీసేటపుడు హెల్మెట్, గ్లవ్స్, జాకెట్‌లాంటివి వేసుకొని అన్ని జాగ్రత్తలూ తీసుకునే ధోనీ ఓసారి నిబంధనలపరంగా పొరపాటు చేశాడు. తన బైక్‌కి నంబర్ ప్లేట్‌ని ముందువైపు అడ్డంగా కాకుండా, పక్కనుంచి కనిపించేలా ముందరి చక్రం మడ్‌గేర్ పైన రాసి ఉంచాడు. చట్టరీత్యా అది నేరం. దాంతో అతడికి రూ.450 జరిమానా పడింది.

బుద్ధ సర్క్యూట్

దేశంలో ఏకైక ఫార్ములా వన్ ట్రాక్ అయిన బుద్ధ సర్క్యూట్‌లో అప్పుడప్పుడూ ధోనీ బైక్‌పైన చక్కర్లు కొడతాడు. నోయిడాలోని ఈ ట్రాక్‌పైన ఎలాంటి బైక్‌నైనా నడపడానికి వీలుగా ఉంటుందని ఇక్కడికి వస్తాడు ధోనీ. విదేశాల్లోనూ బైక్‌లను పరీక్షిస్తాడు. గతేడాది జింబాబ్వే పర్యటనకు వెళ్లినపుడు అక్కడ పోలీసు బైకుని చూసి ముచ్చటపడి నడిపాడు కూడా! బైకుల ఎగ్జిబిషన్‌లకు తరచూ వెళ్తాడు. 'అక్కడ కనిపించే చాలా బైక్‌లను మనం రోడ్లమీద చూడలేం. నా బైకుల్ని కూడా అలాంటి ఎగ్జిబిషన్‌లో పెడుతుంటాను' అంటాడు ధోనీ.



లోపల...

మనిషి ఆలోచనలూ, అలవాట్లూ, ఆరోగ్యం, వ్యక్తిత్వం... ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే మనిషి జీవితాన్ని సంపూర్ణంగా ప్రభావితం చేయగల శక్తి



స్నేహానిదేనని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. అంతలా మన జీవితంలో భాగమైన స్నేహితులనీ, మనపైన వారి ప్రభావాన్నీ గుర్తుచేసుకోవడానికి అనువైన సమయం... 'స్నేహితుల దినోత్సవం'



మీ మాట

ఈ సంచికపై మీ అభిప్రాయాలను sunday@eenadu.netకు మెయిల్ చేయవచ్చు.

ఆశ్చర్యపరిచాయి

ఈ వారం ముఖచిత్ర కథనం 'మీలో ఎవరా కోటీశ్వరుడు!' ఆశ్చర్యపరిచింది. అవసరం నుంచి పుట్టిన సంస్థలు ప్రజాభిమానం చూరగొంటాయన డానికి బోయింగ్, లాంబోర్గిని, సోనీలాంటి సంస్థలు ఉదాహరణలుగా నిలుస్తున్నాయి. ఎదు గుదలలో అడ్డంకుల్ని బండరాయితో పోల్చి రాజుగారి కథలో చెప్పడం బాగుంది.

– ఉయ్యూరి అనసూయ, తిరువూరు

– వేమిసెట్టి రమేష్ (ఈ మెయిల్)

చదివించాయి

'మేము చదువుకోనివ్వం' కథ నేటి కార్పొ రేట్ విద్యావిధానానికి అద్దం పడుతోంది. కథ ముగింపు మంచి సందేశాన్నిచ్చింది. రవిశాస్త్రి గురించి రాసిన విశేషాలు చదివిం చాయి. ఆయన కోచింగ్‌లో భారత్ మరిన్ని విజయాలు సాధిస్తుందని ఆశి స్తున్నాం. ఒక్క నిమిషంలో ఇంటర్నెట్లో జరిగే విషయాలు వింతగొలిపాయి.

– ఆర్వీ రమణమూర్తి, పాత టెక్కలి

– మీనాక్షి కులకర్ణి, జెక్లేరు

ఆసక్తికరం

మధ్యపేజీల్లో ఇచ్చిన వాన విశే షాలు ఆసక్తికరంగా ఉన్నాయి. కొన్ని ఊళ్లలో పగలే వర్షం పడటం, మరికొన్ని ఊళ్లలో రాత్రి పూటే కురవడం చిత్రంగా అని పించింది. పెద్ద చెట్లకు తిరిగి ప్రాణం పోసేందుకు కృషి చేస్తున్న 'వట ఫౌండేషన్' సేవలు అభినందనీయం

– రాంచంద్రం, జగిత్యాల

– శరభూషణం, కర్నూలు

బాగున్నాయి

'శుభాల మాసం శ్రావణం' చదివి శ్రావణం విశిష్ట తను తెలుసుకున్నాం. పరిశోధనలో ప్రచురించిన విశే షాలు ఉపయుక్తంగా ఉన్నాయి. 'ఆ రైల్లో పుస్తకాలు దాచిపెడతారు' కథనం ఆసక్తికరంగా ఉంది. 'మస్త్... మస్త్...మసాలా కూర!' రుచులు నోరూరించాయి. పిల్లల పేజీలు వినోదాన్ని అందించాయి.

– పి.ఆర్.జి కృష్ణ, విశాఖపట్టణం

– వాడ్రంగి కొండలరావు, పొందూరు

స్ఫూర్తిదాయకం

శ్రీధర్‌గారి కార్టూన్లు చురుక్కుమనిపించాయి. వారసురాళ్లు వచ్చేస్తున్నారు కథనం బాగుంది. రెండోతరం నాయికల నటన చూసేందుకు ప్రేక్ష కులంతా ఎదురు చూస్తున్నారు. కదంబం కొత్త వింతలను వివరించింది. 'మీలో ఎవరా కోటీ శ్వరుడు కథనం' స్ఫూర్తిదాయకంగా ఉంది. పేపర్‌తో చేసిన శిల్పాలు కొత్త కళను పరి చయం చేశాయి.

– ప్రసాదరాజు, తాడేపల్లి గూడెం

– ఐ.పురుషోత్తం, కొత్తగూడెం

సమీక్ష బాగుంది

సమీక్ష పేజీలో ఇస్తున్న గ్రంథపరిచ యాలు బాగుంటున్నాయి. వివిధ సంస్థల నుంచి వచ్చి వెనక్కి వెళ్లిపో యిన ఉత్పత్తులతో ఏర్పడ్డ వైఫ ల్యాల మ్యూజియం కొత్త విష యాల్ని తెలియజేసింది. అర్మే నియా విశేషాలు అక్కడి ఊళ్లలో విహరించిన అనుభూతిని కలిగిం చాయి. గుంపులుగా వెళుతున్న చేపల చిత్రం ఆకట్టుకుంది.

– ఎ.వి.అమ్మిరాజు, పేరూరు

– ఎస్.ముబీన్, ఖమ్మం



సిల్లీ పాయింట్

అమ్మాయిలకన్నా అబ్బాయిలకు నాలుకమీద రుచి మొగ్గలు తక్కువగా ఉంటాయట.

★ మనిషి తన జీవిత కాలంలో సుమారు 35 టన్నుల ఆహారాన్ని తీసుకుంటాడు.

★ ఈఫిల్ టవర్ ఎత్తు వేసవిలో 15 సెం.మీ. పెరుగుతుంది.

★ మొసలి నాలుకను బయటకు చాచలేదు.

★ మనిషి శరీరంనుంచి రోజూ కొన్ని మృతకణాలు రాలుతుంటాయి. అలా జీవితాంతం రాలిన మృతకణాలన్నీ కలిపితే సుమారు రెండు కిలోలవుతుందట.

★ సృష్టిలో గెంతలేని ఒకే ఒక ప్రాణి ఏనుగు.

★ భూమ్మీది ఆక్సిజన్‌లో ఇరవై శాతం ఒక్క అమెజాన్ రెయిన్‌ఫారెస్ట్ నుంచే వెలువడుతుంది.

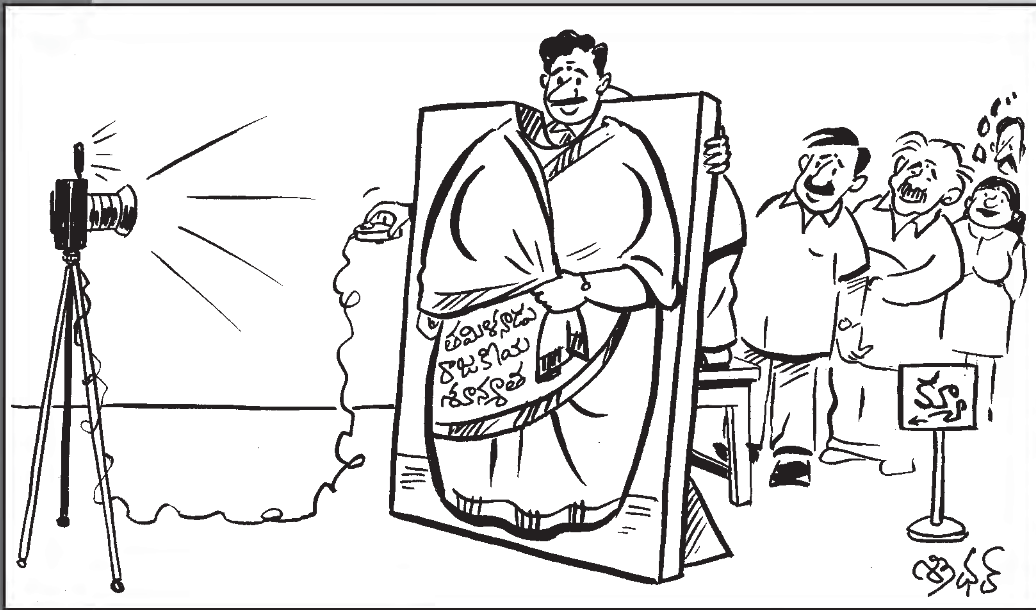
★ పక్షులు అంతరిక్షంలో జీవించలేవు. ఎందుకంటే అవి ఆహారం మింగడానికి గురుత్వాకర్షణశక్తి తప్పనిసరి.

★ పిల్లులంటే భయపడ్డాన్ని ఎల్యూరోఫోబియా అంటారు. అలెగ్జాండర్, హిట్లర్, ముస్సోలిని, నెపోలియన్‌లకు ఈ ఫోబియా ఉండటం విశేషం.

మంచిమాట

నీ పెదాలమీద అతికించుకున్న చిరునవ్వును చూసి నువ్వు ఆనందంగా ఉన్నావని అందరూ అనుకుంటున్న క్షణంలోనూ నీ కళ్లలోని బాధను పసిగట్టగలవాడే నిజమైన స్నేహితుడు.

చురుక్కు


తమిళనాడు
రాజకీయ
శూన్యత
క్యూ
శ్రీధర్


కేరళ
సీపీఎం
బీజేపీ


ట్రంప్
వ్యతిరేకత
ఒబామా
కేర్ రద్దు

చమక్కు


హాప్పీ ఫ్రెండ్‌షిప్ డే!

రోజూ 500 మందికి అన్నదానం





ఆకలి బాధ తెలిసిన ఓ సాధువు, ఆ బాధ మరెవరికీ ఉండకూడదని భావించి తను భిక్షాటన చేసిన బియ్యంతోనే అన్నం వండి, బతికున్నన్నాళ్లూ పదిమంది ఆకలి తీర్చారు. ఆయన ఆశయం ఓ సంస్థానంగా ఏర్పడి ఇప్పటికీ రోజుకు 500 మంది కడుపు నింపుతోంది. తూర్పుగోదావరి జిల్లా రఘుదేవపురం ఈ గొప్ప కార్యక్రమానికి వేదికైంది.

ఇలా బతకండి... అంటూ మన జీవితాలకు దిశానిర్దేశం చేసే వ్యక్తినే గురువు అంటాం. 'మన బతుకులే కాదు మన పక్కవారి కష్టాలనూ పట్టించుకుంటూ సమాజాన్నీ కుటుంబంగా భావిస్తూ జీవితాన్ని సాగించండి' అని చెప్పే వ్యక్తుల్ని సద్గురువులుగా చెబుతాం. భారతదేశంలో అలాంటి గురువులు చాలా మందే కనిపిస్తారు. అలాంటి గురువుల్లో ఒకరే సద్గురు చిట్టిబాబాజీ. 1960ల్లో తూర్పు గోదావరి జిల్లా సీతానగరం మండలంలోని రఘుదేవపురానికి భిక్షాటన చేస్తూ వచ్చిన ఆయన తర్వాత ఆ గ్రామ ప్రజలతో పాటు ఎంతో మంది ఆరాధించే వ్యక్తిగా మారారు. ఆయన ఆశయాలతోనే ఇప్పుడక్కడ చిట్టిబాబా సంస్థానం నడుస్తోంది. రోజుకి కనీసం 500 మందికి భోజనం పెడుతూ, చిన్నకారు రైతులకు చేతనైనంత సహాయం చేస్తూ ఓ స్వచ్ఛంద సంస్థ తరహాలో సమాజానికి సేవలందిస్తోంది.

ఆకలి బాధ తెలుసు...

ఊరూరా తిరుగుతూ భిక్షాటన చేసే సాధువులు మనకు తెలుసు. చిట్టి బాబాజీ కూడా అలా భిక్షాటన చేస్తూనే సీతానగరం ప్రాంతానికి వచ్చారు. ఆ క్రమంలో ఎన్నో సార్లు ఆకలిబాధను అనుభవించారు. అందుకే ఎవరికీ ఇలాంటి బాధ ఉండకూడదు అనుకున్నారు. తను భిక్షాటన చేసేప్పుడు తన పొట్టకు సరిపోయేంత మాత్రమే కాకుండా ఇంకొంత మందికి పెట్టగలిగేంత తెచ్చేవారు. ఆయన ఉండే ఓ పూరిపాకలోనే అన్నం వండి కనిపించిన పేద వాళ్లను పిలిచి పెట్టేవారు. వాళ్ల ఆకలి తీర్చడం ఆయనకు ఎంతో సంతోషాన్నిచ్చేది. అందుకే దాదాపు రోజూ అలా ఆకలిగొన్న వాళ్లకు అన్నం పెట్టేవారు. ఆయన చేస్తున్న పనిని గమనించిన గ్రామస్థుల్లో కొందరు ఆయనకు సహాయం చేయడం ప్రారంభించారు. అలా దాతల సహకారంతో చిన్న ఆశ్రమాన్ని ఏర్పాటు చేసుకుని నిత్యాన్నదానం మొదలు పెట్టారు బాబా. ఆ ఆశ్రమానికి శ్రీనామపండరీ క్షేత్రంగా నామకరణం చేశారు. ఆపదలో ఉన్న వాళ్లకి తనకు చేతనైనంత సహాయం చేయడంలోనూ ఆయన ముందుండేవారు. అలా తను బతికున్నన్నాళ్లు ఎదుటివారికి సాయపడుతూ 1997లో రథసప్తమి రోజున మహా సమాధి చెందారు. ఆ తర్వాత ఆయన అనుచరులు గురునిలయంగా ఆ సంస్థానంలో అన్నసమారాధనతో పాటు పలు సామాజిక సేవా కార్యక్రమాలను ప్రారంభించి, విస్తరించారు. కులమతాలకతీతంగా ఈ సంస్థానం తరపున ఎంతో మంది సేవలు పొందుతున్నారు. ఎందరో దాతలు, ప్రముఖులు ఇక్కడి సేవా కార్యక్రమాలకు మెచ్చి సంస్థానానికి అనేక విధాలుగా సహాయం చేస్తున్నారు.

అన్నదానమే ప్రథమం

ఇక్కడ అన్నం తినేందుకు వీలుగా రాతి బెంచీలతో విశాలమైన హాలు ఉంటుంది. ఆకలి అంటూ ఏ సమయంలో ఇక్కడికి ఎవరు వచ్చినా అన్నం పెడతారు. ప్రతి సోమవారం చిట్టిబాబా ఆరాధన దినం సందర్భంగా కనీసం వెయ్యి మందికి అన్నదానం జరుగుతుంది. ఇక్కడ పాలకడలి పేరుతో గోశాలను నిర్వహిస్తున్నారు. ఆలయానికి సంబంధించి మొత్తం 300 దాకా ఆవులున్నాయి. వాటి నుంచి వచ్చే పాలను అన్నసమారాధనలో వాడతారు. ఆ ఆవుల మూత్రం, పేడలతో జీవం, జీవామృతం పేర్లతో ఎరువుల్ని తయారు చేస్తున్నారు. వాటిని చుట్టుపక్కల ఉన్న చిన్న రైతులకు ఉచితంగా అందిస్తూ సేంద్రియ సాగు పట్ల వాళ్లకు అవగాహన కూడా కల్పిస్తున్నారు. ఈ అన్నదానానికి కావలసిన కూరగాయలు, బియ్యాన్ని పండించేందుకు దాతలు ఇచ్చిన 20 ఎకరాల భూమిలో సేంద్రియ పద్ధతుల్లో వ్యవసాయం చేస్తున్నారు. అన్న సమారాధనకు పోగా మిగిలిన కూరగాయల్ని 'సహజ' పేరుతో హైదరాబాద్, విజయవాడ, తిరుపతి, రాజమండ్రి...లాంటి చోట్ల నామమాత్రపు ధరకు అమ్ముతున్నారు. అలాగే బాబాకు ఇష్టమైన రోజుల్లో ఆయన అనుచరులంతా ఇప్పటికీ ఇంటింటికీ తిరిగి భిక్షాటన చేసి వచ్చిన బియ్యాన్ని అన్నదానానికి ఇస్తారు.

పేదలకు 'కవచం'

రోడ్డు ప్రమాదాలు జరిగినపుడూ, ప్రసవ సమయంలోనూ, మరేదైనా అనారోగ్య సమస్య వల్ల ఎవరైనా అత్యవసరంగా ఆసుపత్రికి వెళ్లాల్సి వచ్చినప్పుడూ అలాంటి వాళ్లకు ఉచిత సేవలందించేలా 'కవచం' పేరుతో అంబులెన్సును ఏర్పాటు చేశారు. రోగులకు అవసరమైన ఆక్సిజన్, ఇతర ప్రథమచికిత్సా పరికరాలు సైతం వాహనంలో అందుబాటులో ఉంటాయి. ఇద్దరు నిపుణులైన సహాయకులు ఇందులో ఉంటారు. సకాలంలో బాధితుల్ని ఆసుపత్రులకు తరలించి ఎంతో మంది ప్రాణాలను కాపాడిందీ కవచం. సీతానగరం మండలంలోని వివిధ గ్రామాల్లో సంస్థానం తరపున రహదారుల వెంబడి మొక్కలను నాటించి, వాటిని సంరక్షించడానికి మనుషులను ఏర్పాటు చేసి పెద్దవయ్యేలా చేశారు.

ఆధ్యాత్మిక బాటలో...

ఆధ్యాత్మికతే మంచి సమాజానికి పునాది వేస్తుందని నమ్మేవారు చిట్టిబాబాజీ. అందుకే సంస్థానంలో రోజూ హోమం, ప్రతి ఏకాదశి, సోమవారాల్లో ప్రత్యేక పూజలూ నిర్వహిస్తారు. 108 రామకోటి స్తూపాలు, 108 బిల్వ వృక్షాలు, 108 తులసీ బృందావనాలు, 108 జ్యోతి స్వరూప నందదీపాలు, 108 పాండురంగ విగ్రహాలు, 108 గోవులు ఉండేలా ఆలయాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. ఏటా ఆశ్వయుజ పౌర్ణమికి బాబా జయంతి ఉత్సవాలతోపాటు, రథ సప్తమి నుంచి వారం రోజుల పాటు ఆరాధనోత్సవాలకు పెద్ద ఎత్తున భక్తులు హాజరవుతారు.

సంస్థానాన్ని చేరేందుకు రాజమండ్రి గోకవరం బస్టాండ్ నుంచి ప్రతి 20 నిమిషాలకు ఒక ఆర్టీసీ బస్సు ఉంది. ఆటోలు కూడా తిరుగుతుంటాయి.

– దుబ్బాక సతీష్‌రెడ్డి, ఈనాడు, రాజమండ్రి

చిత్రాలు: ఎస్.సత్యనారాయణ

పరిశోధన

దనియాలతో లాభాలెన్నో..!



దనియాలను పొడి రూపంలో కూరల్లో వాడుతూనే ఉంటాం. కానీ వీటి ప్రయోజనాల గురించి పెద్దగా తెలీదు. అవేమంటే...

★ దనియాల్లోని యాంటీసెప్టిక్ గుణాల కారణంగా అవి ఎగ్జిమా, దురద, పొక్కులు... ఇలా రకరకాల చర్మవ్యాధులకు మందులా పనిచేస్తాయని 'కాలిఫోర్నియా యూనివర్సిటీ ఆఫ్ ఆయుర్వేద' పేర్కొంటోంది.

★ మనదేశంలో మధుమేహుల సంఖ్య పెరుగుతోందన్నది తెలిసిందే. అందుకే పూర్వం రక్తంలో చక్కెర శాతం పెరగకుండా ఉండేందుకు రోజూ కాసిని దనియాలను ఆహారంలో భాగంగా తీసుకునేవారట. దనియాల నుంచి తీసిన గాఢతైలాన్ని నేరుగా రక్తంలోకి పంపించగా- అది ఇన్సులిన్‌ను ప్రభావితం చేయడం ద్వారా చక్కెర శాతాన్ని నియంత్రించినట్లు బ్రిటిష్ నిపుణుల పరిశోధనల్లోనూ తేలింది.

★ ఒత్తిడి, హార్మోన్ల అసమతౌల్యం కారణంగా శిరోజాలు ఊడిపోతుంటే, దనియాల కషాయం తాగడంవల్ల ఫలితం ఉంటుందట. ఇది శిరోజాలు ఊడిపోకుండా నిరోధించడంతోబాటు కొత్త జుట్టు పెరుగుదలకీ తోడ్పడుతుంది.

★ దనియాల్లోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, పీచు పదార్థాలు కాలేయ పనితీరుకు దోహదపడతాయి. వీటిల్లోని రసాయనాలు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి. అందుకే అజీర్తితో బాధపడేవాళ్లు నాలుగు దనియాల గింజల్ని తిన్నా మంచిదే. రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ శాతం పెరగకుండా దనియాలు అడ్డుకుంటాయని తేలింది. దనియాల్లో సమృద్ధిగా ఉండే ఫోలిక్ ఆమ్లం, విటమిన్-ఎ, విటమిన్-సిలు జలుబూ, దగ్గూ, జ్వరాలను నిరోధిస్తాయి.

★ ఆర్థ్రయిటిస్‌తో బాధపడే వాళ్లు ఓ టీస్పూను దనియాలపొడిని రెండు టీస్పూన్ల పంచదారతో కలిపి ముద్దలా చేసుకుని రోజుకి రెండుసార్లు తింటే ఫలితం ఉంటుంది.

డాక్టరు చొక్కా!



ఈమధ్య కాలంలో వస్తువులే కాదు, దుస్తులూ 'స్మార్ట్'గా రూపొందుతున్నాయన్నది తెలిసిందే. అందులో భాగంగానే లావల్స్ యూనివర్సిటీకి చెందిన నిపుణులు ఆస్తమా, నిద్రలేమి, దీర్ఘకాలిక ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులతో బాధపడేవాళ్లకోసం ఓ టి-షర్టును రూపొందించారు. వెండిపూత పూసిన ఆప్టికల్ ఫైబర్ యాంటెనాను లోపల అమర్చి, రూపొందించిన ఈ చొక్కాని ధరించడంవల్ల అది ఆయా వ్యక్తుల ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలకు సంబంధించిన సమగ్ర సమాచారాన్ని ఎప్పటికప్పుడు స్మార్ట్‌ఫోన్ లేదా కంప్యూటర్‌కు పంపిస్తుంది. దాంతో వైద్యులు ఆ డేటాను పరిశీలించడం ద్వారా సరైన చికిత్సనూ సలహాలనూ అందించగలుగుతారు. చొక్కాలోపల అమర్చిన యాంటెనా అటు సెన్సర్‌గానూ ఇటు ట్రాన్స్‌మిటర్‌గానూ పనిచేస్తుంది. రోజువారీ దుస్తుల్లానే ఈ షర్టుని కూడా ఉతుక్కోవచ్చు. పైగా, ఈ యాంటెనా నేరుగా శరీరానికి తగలకపోవడంతో ఆయా వ్యక్తులకు దీనివల్ల ఎలాంటి ఇబ్బందీ ఉండదని సదరు నిపుణులు విశ్లేషిస్తున్నారు. సో, మున్ముందు రోగుల్ని రోజుల తరబడి ఆసుపత్రుల్లో ఉంచాల్సిన అవసరం లేకుండా ఎక్కడ నుంచైనా పర్యవేక్షించవచ్చన్నమాట.



హస్కీ కాఫీ కప్పు!

ఒక్క స్టార్‌బక్స్ కంపెనీ నుంచే ఏటా దాదాపు నాలుగు వందల కోట్ల కాగితం కప్పులు చెత్తలో చేరుతున్నాయి. అందుకే ఇటీవల ఆయా కంపెనీలు మళ్లీ వాడుకోగలిగే కాఫీ కప్పుల్ని రూపొందించే ఆలోచనలో పడ్డాయి. అందులో భాగంగా ఆస్ట్రేలియాకి చెందిన హస్కీ అనే స్టార్టప్ కంపెనీ వృథాగా పారేసే కాఫీ గింజల పై తొక్కలతో కాఫీ కప్పుల్ని తయారుచేయడానికి శ్రీకారం చుట్టింది. కాఫీ తోటల నుంచి ఈ తొక్కని సేకరించి దాన్ని సెరామిక్ రెజిన్‌గా మార్చి కప్పుల్ని రూపొందిస్తోంది. డిష్‌వాషర్‌లో వేసినా పగలకుండానూ మైక్రోవేవ్ ఓవెన్‌లో సైతం నేరుగా పెట్టుకునేలానూ రూపొందించిన ఈ కప్పుల్ని ప్లాస్టిక్ మాదిరిగా రీసైక్లింగ్ చేయవచ్చు కూడా. పైగా ప్రస్తుతం వాడుకలో ఉన్న సెరామిక్ కప్పుల్లోకన్నా ఇవి వేడిని ఎక్కువసేపు నిలిపి ఉంచుతాయట. కాబట్టి వీటిని ఇంట్లోనూ వాడుకోగలిగేలా మూడు సైజుల్లో రూపొందిస్తున్నారు. దీనివల్ల అటు కాఫీ గింజల తొక్కా వృథా కాకుండానూ ఉంటుంది. ఇటు ప్లాస్టిక్కూ, కాగితాల వినియోగమూ తగ్గుతుంది.

టూకీగా...

ఆఫీసుల్లో కదలకుండా కూర్చుని పనిచేసేవాళ్లలో గుండెజబ్బులూ ఊబకాయం సమస్యలు అంతకంతకూ పెరుగుతున్నాయనీ, అందుకే గంటకోసారి లేచి అటూ ఇటూ తిరిగితే మంచిదనీ ఒహాయో స్టేట్ యూనివర్సిటీకి చెందిన నిపుణుల పరిశీలనలో తేలింది.

★ పండ్లూ, కూరగాయలూ, డ్రైనట్లూ, ముడిధాన్యాలూ వంటివాటితోబాటు ప్రాసెస్ చేయని ఆహారపదార్థాలను ఎక్కువగా తీసుకోవడంవల్ల పొట్టలో ఆరోగ్యకరమైన బ్యాక్టీరియా వృద్ధిచెందుతుందని అమెరికాలోని పెన్సిల్వేనియా విశ్వవిద్యాలయానికి చెందిన పోషకనిపుణులు పేర్కొంటున్నారు.

కాబోయే తల్లులూ జాగ్రత్త!

గర్భం దాల్చిన మహిళలు కొవ్వుపదార్థాలు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవడంవల్ల, తల్లుల్లో ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తడమే కాదు, పిల్లల్లోనూ మెదడు పెరుగుదల సరిగ్గా ఉండదనీ ముఖ్యంగా వాళ్లలో హార్మోన్ల అసమతౌల్యం ఏర్పడి, తద్వారా ఆందోళన, డిప్రెషన్... వంటి మానసిక సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉందనీ ఒరెగాన్ హెల్త్ అండ్ సైన్స్ యూనివర్సిటీ పేర్కొంటోంది. పైగా ఆ సమయంలో అధిక కొవ్వు పదార్థాలు తినడంవల్ల గర్భిణులు ఊబకాయులుగా మారే ప్రమాదం కూడా లేకపోలేదు అంటున్నారు. ఇందుకోసం వీళ్లు గర్భం దాల్చిన మెకాకె కోతుల్ని ఎంపిక చేసి, వాటికి కొవ్వుపదార్థాలతో కూడిన ఆహారాన్ని ఇవ్వగా వాటికి పుట్టిన సంతానంలో అధికభాగం ఆందోళనతో సతమతమవుతున్నట్లు గుర్తించారు. కాబట్టి, కాబోయే తల్లులు తీసుకునే ఆహారం విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాల్సిందే.



నేస్తం... సమస్తం!



స్నేహితుడు... అమ్మలా ప్రేమను పంచుతాడు. నాన్నలా బాధ్యత నేర్పిస్తాడు. అక్కలా జాగ్రత్తలు చెబుతాడు. తమ్ముడిలా పేచీ పెడతాడు. గురువులా కర్తవ్యం బోధిస్తాడు. జీవితభాగస్వామిలా కష్టసుఖాల్లో తోడుంటాడు. సృష్టిలో అందరి స్థానాన్నీ భర్తీ చేయగల ఆ స్నేహితుడే అన్ని విధాలా మన జీవితాన్నీ ప్రభావం చేస్తాడు. మనం ఇప్పుడెలా ఉన్నామన్నది నిన్నటి మన స్నేహితులే నిర్ణయించారు. రేపు ఎలా ఉంటామన్నదీ ఇప్పటి మన స్నేహితులే నిర్ణయిస్తారు. అందుకేనేమో, అన్ని బంధాల్నీ పుట్టుకతోనే ఇచ్చే ఆ దేవుడు, అత్యుత్తమమైన స్నేహబంధాన్ని ఎంచుకునే అవకాశాన్ని మాత్రం మనిషికే వదిలేశాడు.



'మనిషికి అసలు ఎంత మంది స్నేహితులుండాలి?'... 'ఫ్రెండ్షిప్ డే' సందర్భంగా క్లాసులో స్నేహం గురించి చర్చ జరుగుతుంటే మాస్టారుకి ఓ పిల్లాడి నుంచి ఎదురైన ప్రశ్న ఇది. ఏం చెప్పాలో, ఎలా చెప్పాలో ఆ గురువుగారికి అర్థం కాలేదు. కాసేపు ఆలోచించి పిల్లలందర్నీ బయట ఉన్న మామిడి చెట్టు దగ్గరికి తీసుకెళ్లాడు. 'ఆ పైనున్న మామిడిపండుని తెంపడానికి నీకెంత మంది స్నేహితుల సాయం కావాలో తీసుకో' అని ఆ ప్రశ్న వేసిన పిల్లాడితో అన్నాడు. మొదట ఓ ఐదుగురు కలిసి ఆ పిల్లాడిని పైకెత్తినా పండు అందలేదు. తరవాత మరో పది మంది పిరమిడ్‌లా ఒకరినొకరు పట్టుకొని ఆ పిల్లాడిని ఎక్కించుకొని నిలబడినా మామిడిపండు దొరకలేదు. చివరికి ఆ అబ్బాయి క్లాసులో పిల్లలందరినీ గుండ్రంగా ఒకరిమీద ఒకరిని నిల్చోబెట్టి పైకెక్కి ఎలాగైనా ఆ పండుని తెంపాలని ప్రయత్నించాడు. అది దొరకలేదు సరికదా, పట్టు తప్పి పిల్లలంతా కింద పడి దెబ్బలు తగిలించుకున్నారు. దూరం నుంచి ఈ తంతునంతా గమనిస్తున్న ఓ పిల్లాడు నింపాదిగా నిచ్చెన తీసుకొచ్చి ఆ పిల్లాడి ముందు పెట్టి దాని సాయంతో పండు కోసుకోమని చెప్పాడు. దాంతో ఆ మాస్టారి పని సులువైంది. ఎంతమంది ఉన్నారన్నది కాదు, ఆ నిచ్చెన తెచ్చిన అబ్బాయి లాంటి ఆలోచన ఉన్న స్నేహితుడు ఒక్కడున్నా చాలన్నదే ఆ గురువుగారు బోధించాలనుకున్న విషయం. అందుకే స్నేహితులు 'లిఫ్ట్' లాంటి వాళ్లు, మనల్ని పైకి తీసుకెళ్లాలన్నా, కిందకి దించాలన్నా వాళ్ల చేతుల్లో పనే అని చెబుతారు. స్నేహితులు చూపే ఈ ప్రభావానికి పరిశోధకులు పెట్టిన పేరు 'ఫ్రెండ్‌ఫ్లుయెన్స్'. సృష్టిలో ప్రతి వ్యక్తి జీవితాన్నీ ముందుకు నడిపించేది ఆ ప్రభావమే. మన దుఃఖం, సంతోషం, కోపం, నవ్వూ, ఆలోచనా, ఆరోగ్యం, అలవాట్లూ, కెరీర్... అన్నిటినీ నిర్దేశించేదీ, గమ్యాన్ని నిర్ణయించేదీ మన స్నేహితులే.

అలవాట్ల పైన...

పొద్దున్నే ఒక్కరమే జాగింగ్‌కి వెళ్దామనుకుంటాం. కానీ మంచం దిగ బుద్ధి కాదు. ఒంటరిగా జిమ్‌లోనూ కాలు పెట్టాలనిపించదు. సినిమాలూ, రెస్టరెంట్లూ, షాపింగ్, పర్యటనలూ... ఇలా ఎన్నో చోట్లకు ఒంటరిగా వెళ్లాలంటే చాలామందికి మనసు రాదు. కారణం... ఇలాంటి ప్రదేశాల్లో తొంభై శాతం ఎవరూ ఒంటరిగా కనిపించరు. చుట్టూ అంతా స్నేహితులతో సరదాగా గడుపుతుంటే, వాళ్ల మధ్యలో ఏకాకిలా ఉండటానికి ఎవరూ ఇష్టపడరు. ఒకవేళ తప్పనిసరై వెళ్లాల్సొచ్చినా, స్నేహితుల సమక్షంలో ఉన్నంత ఉత్సాహంగా అక్కడ గడపలేం. ఏదో ఆత్మన్యూనత ఆవరిస్తుంది. ఆత్మవిశ్వాసం సన్నగిల్లుతుంది. దాంతో ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. ప్రతికూల ఆలోచనలు మొదలవుతాయి. ఇవన్నీ తిరిగి తిరిగీ మన అభివృద్ధిని ప్రభావితం చేస్తాయి. ఈ సమస్యలన్నింటికీ పరిష్కారం ఓ మంచి స్నేహితుడు. క్రమశిక్షణ కలిగిన స్నేహితుడు తోడుంటే జీవితం సగం గాడిన పడుతుంది. జిమ్‌కి డుమ్మా కొట్ట బుద్ధికాదు. దాంతో ఆరోగ్యం మెరుగవుతుంది. పర్యటనలూ, సినిమాల్లాంటి సరదాలకూ లోటుండదు. దాంతో మానసిక ఉల్లాసానికీ కొదవుండదు. పదిమందితో కలిసుండటం వల్ల ఆత్మవిశ్వాసమూ రెట్టింపవుతుంది. ఆ ప్రభావం చేసే ప్రతి పనిలోనూ కనిపిస్తుంది. లైబ్రరీలూ, యోగా, ధ్యాన కేంద్రాలూ, జిమ్‌లూ, క్రీడా శిక్షణా కేంద్రాలూ... ఇలా మనిషి ఉన్నతికి సహాయపడే అనేక కేంద్రాల్లో హాజరు శాతాన్ని పరిశీలిస్తే, ఒంటరిగా వచ్చే వాళ్లకన్నా



స్నేహితుల తోడున్నవారే క్రమం తప్పకుండా వాటికి హాజరవుతున్నారని 'సైకలాజికల్ సైన్స్' మేగజీన్ పరిశీలన తేల్చి చెబుతోంది. అంటే... ఏదైనా మంచి అలవాటుని అలవర్చుకోవడంలో మనం వెనకబడుతున్నామంటే, సరైన స్నేహితుల తోడు మనకు లేదని గమనించుకోవాల్సిందే.

ఆర్థిక స్థితి పైన...

ప్రేమలో విఫలమైనా, భాగస్వామితో సంతృప్తిగా లేకపోయినా, వ్యాపారంలో నష్టపోయినా, చదువులో వెనకబడినా... ఇలాంటి అనేక సందర్భాల్లో భావోద్వేగాలు అదుపులో ఉండవు. ఆ ప్రభావం ఖర్చులపైనా పడుతుంది. డబ్బుల విషయంలో జాగ్రత్త లేకుండా, ముందూ వెనకా ఆలోచించకుండా ఖర్చు చేస్తారు. ఆ సమయంలో భావోద్వేగాలు శ్రుతిమించి ఆలోచనలూ, ఆర్థిక క్రమశిక్షణా అదుపు తప్పుతాయి. ఆ సందిగ్ధాన్ని ఇంట్లోవాళ్లతో పంచుకునే స్వేచ్ఛా అందరికీ ఉండదు. మనసుని కలవరపెట్టే ఆ కల్లోల స్థితి సద్దుమణగాలంటే స్నేహితుల సాయం కావాల్సిందే. మంచి స్నేహితుడులేని లోటు మనిషి ఆర్థికస్థితిపైన నేరుగా ప్రభావం చూపుతుందనీ, అలాంటి వాళ్లు ఖర్చుల విషయంలో అజాగ్రత్తగా ఉంటారనీ 'జర్నల్ ఆఫ్ కన్స్యూమర్ రీసెర్చ్' అధ్యయనం చెబుతోంది. ఒంటరితనాన్ని ఇష్టపడేవాళ్లూ, ఎక్కువగా ఎవరితో కలవని వాళ్లూ డబ్బు వ్యవహారాల్లో, వ్యాపారాల్లో ఎక్కువ రిస్క్ తీసుకుంటారనీ తేలింది. దానికి కారణం వాళ్ల నిర్ణయాల్ని చర్చించడానికీ, లాభనష్టాల్ని బేరీజు వేయడానికీ తోడెవరూ లేకపోవడమే. ఆ విషయాన్ని అంతర్జాతీయ కుబేరులు వారెన్ బఫెట్, బిల్‌గేట్స్ లాంటి వాళ్లూ అంగీకరిస్తారు. బఫెట్‌కు తొలి రోజుల్లో పెట్టుబడుల విషయంలో ఏమాత్రం నియంత్రణ ఉండేది కాదట. చార్లీ ముంగేర్ అనే స్నేహితుడు తన జీవితంలోకి వచ్చాకే పెట్టుబడుల విషయంలో కాస్త దూకుడు తగ్గించానని ఆయన చెబుతారు. మరోపక్క బిల్‌గేట్స్ కూడా మైక్రోసాఫ్ట్‌లో కాకుండా మరేదైనా కార్యక్రమం కోసం డబ్బు ఖర్చు చేయాల్సొస్తే, దానికి బఫెట్ సలహా తీసుకొని తీరతానని అంటారు. అంతటి సంపన్నులే ఆర్థిక సలహాలకు స్నేహితుల్ని ఆశ్రయిస్తున్నారంటే... స్నేహితుల ప్రభావం మన ఆర్థిక నిర్ణయాల్ని ప్రభావితం చేస్తుందనే కదా!



అభివృద్ధి పైన...

సాధారణంగా క్లాసులో బాగా చదవని పిల్లలకు స్నేహితులు తక్కువగా కనిపిస్తారు. ఆఫీసుల్లో కూడా సరిగ్గా పనిచేయలేని వాళ్లతో ఇతరులు త్వరగా కలిసిపోరు. వాళ్లు వెనకబడుతున్నారు కాబట్టి ఎవరూ స్నేహం చేయడానికి ఇష్టపడరన్నది చాలామంది భావన. కానీ ఈ పరిస్థితిని చూడాల్సిన కోణం అది కాదనీ, స్నేహితులు తక్కువగా ఉండటం వల్లే వాళ్లు చదువులో, కెరీర్లో మరింత వెనకబడుతున్నారని గుర్తించాలనీ హాంకాంగ్ యూనివర్సిటీ ప్రొఫెసర్లు అధ్యయనాల సాక్షిగా సూచిస్తున్నారు. దీనికోసం చాలామంది విద్యార్థులూ, ఉద్యోగులని వాళ్లు జల్లెడపట్టారు. మొదట కాలేజీలో టాపర్లనూ వెనకబడిన వాళ్లనూ వేరు చేశారు. కొన్నాళ్లపాటు కొందరు వెనకబడిన విద్యార్థులని టాపర్లతోనే కలిసి కూర్చోమని చెప్పారు. రోజులు గడిచేకొద్దీ టాపర్ల ప్రభావం సాధారణ విద్యార్థులపైనా పడటం మొదలైంది. తమ పక్కన కూర్చునేవాళ్లు శ్రద్ధగా అన్ని తరగతులకూ హాజరవుతుంటే తాము మాత్రం ఎప్పుడుపడితే అప్పుడు బంక్ కొట్టడం సరికాదన్న ఆలోచన వాళ్లలో మొదలైంది. గతంలో స్టడీ అవర్లను ఇష్టానుసారంగా ఎగ్గొట్టిన విద్యార్థులు, క్రమంగా ఆ పని చేయడాన్ని తప్పుగా భావించే పరిస్థితి నెలకొంది. ఆర్నెల్లు తిరిగేసరికి వాళ్ల మార్కుల్లోనూ స్పష్టమైన తేడా కనిపించింది. కార్యాలయాల్లోనూ ఈ ప్రయోగం మంచి ఫలితాల్నిచ్చింది. బాగా పనిచేసేవాళ్ల పక్కన కూర్చున్న ఉద్యోగుల్లో నెమ్మదిగా కష్టపడేతత్వం పెరిగింది. గతంలో ఠంచనుగా సమయానికి ఇంటికెళ్లిపోయేవాళ్లు కూడా పని పూర్తయ్యేదాకా కార్యాలయంలోనే గడపడం మొదలుపెట్టారు. మొక్కుబడిగా ఏ మాటా మాట్లాడకుండా పక్కన కూర్చున్నవాళ్లతో పోలిస్తే, కాస్త స్నేహంగా పక్కవారితో కలిసిపోయినవాళ్లలోనే ఈ సానుకూల మార్పులు కనిపించాయట. స్నేహితులతో తమని తాము పోల్చిచూసుకోవడం మనిషి సహజ లక్షణమనీ, తెలీకుండానే తమ స్నేహితుల స్థాయికి తగ్గట్టుగానే ఇతరులూ కష్టపడటానికి ఇష్టపడతారనీ ఆ ప్రొఫెసర్లూ నిర్ధరించారు. పరిశోధనల దాకా ఎందుకు, కాలేజీలోనో, ఆఫీసుల్లోనో మన చుట్టూ ఉన్నవాళ్లని గమనించినా చాలు, మెరుగైన వాళ్లంతా ఒకే బృందంగా ఉన్నట్టుగా కనిపిస్తారు. కానీ నిజానికి స్నేహంగా ఉండబట్టే వాళ్లంతా మెరుగ్గా ఉంటారన్నది అధ్యయనాల సారాంశం. అంటే... కష్టపడే తత్వం, అంకితభావం, మార్కులూ, కెరీర్ లాంటి వాటన్నింట్లో అభివృద్ధికి నేరుగా స్నేహితులే కారణం.

ఆయుష్షు పైన...

రంగనాథ్... ఒకప్పటి ఈ మేటి నటుడు ఒంటరితనాన్ని భరించలేక ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడు. దేశవ్యాప్తంగా నిత్యం ఎందరో విద్యార్థులు ఒత్తిడిని జయించలేక ప్రాణాలు తీసుకుంటున్నారు.





అమ్మాయి-అబ్బాయి-స్నేహం!

అమ్మాయిల మధ్య ఉండే స్నేహంతో పోలిస్తే, అబ్బాయిల మధ్యే స్నేహం ఎక్కువ కాలం కొన సాగే అవకాశం ఉందంటారు శాస్త్రవేత్తలు. దీనికి అనేక కారణాలను వాళ్లు చూపిస్తున్నారు. స్వత హాగానే అబ్బాయిల్లో ఏ విషయాన్నైనా తేలిగ్గా తీసుకునే స్వభావం ఎక్కువగా ఉంటుందనీ, స్నేహితుడి వల్ల ఏదైనా ఇబ్బంది కలిగినా, సమయానికి సాయం చేయలేకపోయినా, కొన్నాళ్లకే ఆ విషయాన్ని వాళ్లు మరచిపోగలరనీ పరిశోధకులు అంటున్నారు. అవతలివాళ్ల స్వభావం కార ణంగా నొచ్చుకుంటే, దాన్ని ఎక్కువ రోజులు మనసులో పెట్టుకోకుండా అప్పటికప్పుడే అబ్బాయిలు బయట పెట్టేస్తారట. స్నేహితుల బలహీనతలూ, దుస్తులు ధరించే విధానం, అభిరుచులూ లాంటి కొన్ని విషయాలకు అబ్బాయిలు ఏమాత్రం ప్రాధాన్యం ఇవ్వరట. అమ్మాయిలతో పోలిస్తే తరచూ అబ్బాయిలు కలిసే అవకాశం ఎక్కువగా ఉండటం కూడా స్నేహం బలపడటానికి ఓ కారణమంటు న్నారు. భారత్‌లాంటి దేశాల్లో అమ్మాయిలను చూసే కోణంలో తేడాలుండటం, అనేక ఆంక్షలు విధిం చడం, పెళ్లయ్యాక స్నేహితుల కోసం సమయం కేటాయించే అవకాశాలు తగ్గిపోవడం, అబ్బాయి లతో పోలిస్తే అమ్మాయిలు త్వరగా భావోద్వేగానికి గురవ్వడం లాంటి కారణాల వల్ల అమ్మాయిల మధ్య స్నేహం ఎక్కువకాలంపాటు కొనసాగే అవకాశాలు కాస్త తక్కువంటారు మానసిక నిపుణులు.

ఏడేళ్ల స్నేహం చాలు!

స్నేహితులు దగ్గరయ్యే కొద్దీ దీర్ఘకా లంలో వాళ్ల డీఎన్ఏలో మార్పులు చోటు చేసుకుంటాయనీ, ఇద్దరి డీఎన్ఏలోనూ ఒకశాతం మేర పోలికలు ఏర్పడతా యనీ కాలిఫోర్నియా విశ్వవిద్యాలయ పరిశోధకులు అంటున్నారు. చాలా మంది స్నేహితులు ఒకేలా ఆలోచించ డానికి ఇదే ప్రధాన కారణమట.

★ స్నేహితుడికి నచ్చే విషయాల కంటే, ఇష్టపడని వాటి గురించి తెలుసుకున్నప్పుడే ఇద్దరి మధ్యా స్నేహం బలోపేతమవుతుందట. ఇష్ట పడే పనుల్ని చేసే వాళ్లకంటే తమకి నచ్చనివాటిని చేయని వాళ్లనే ఎక్కువ ఇష్టపడ తారని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి.

★ మనం అపాయంలో ఉన్నా మన దగ్గరి స్నేహితుడు అపాయంలో ఉన్నా మన మెదడు ఒకేలా స్పందిస్తుం దట. కొందరు వ్యక్తుల్ని తక్కువ స్థాయి కరెంటు షాక్‌కి గురి చేసి, ఆ సమయంలో వాళ్ల స్నేహితుల మెదడు స్పందించే విధానాన్ని స్కాన్ చేసి మరీ వర్జీనియా విశ్వ విద్యాలయ శాస్త్రవేత్తలు ఈ విషయాన్ని నిర్ధారించారు.

★ స్త్రీ పురుషుల మధ్య స్నేహం స్నేహంగా మాత్రమే నిలిచి ఉండే అవకాశం తక్కువగా ఉంటుందనీ, ఏదో ఒక సందర్భంలో స్నేహానికి అతీతమైన ఆకర్షణకు వాళ్లు లోనవుతారనీ విస్కన్‌సిన్ యూనివర్సిటీకి చెందిన అధ్యయనకర్తలు అంటున్నారు. చాలామంది ఆడా-మగ స్నేహితులను పరిశీలించాకే వాళ్లే అంచ నాకి వచ్చారు.

★ ఫేస్‌బుక్ రాకతో ప్రపంచవ్యాప్తంగా స్నేహం తీరుతెన్నులే మారిపోయాయట. గతంలో ఓ మని షికి సగటున 150కి మించి స్నేహితులు ఉండే అవ కాశం లేదని పరిశోధనలు చెప్పేవి. కానీ ఫేస్‌బుక్ రాకతో ఆ లెక్కలు తప్పి, కొన్ని వందల కొత్త పరి చయాలు స్నేహాలుగా మారుతున్నాయట.

★ ఏడేళ్లపాటు ఎవరితోనైనా స్నేహం చేస్తే, జీవిత కాలంపాటు ఆ స్నేహితులు విడిపోరన్నది ప్రపంచవ్యాప్తంగా చాలామంది మానసిక నిపు ణులు చెప్పే విషయం.

మంచి స్నేహితుల తోడుంటే ఎవరికీ ఇలాంటి పరిస్థితి రాదంటారు ఆరోగ్య నిపుణులు. సుదీ ర్ఘకాలం సంతోషంగా జీవించడానికి స్నేహి తుల సాహచర్యం చాలా కీలకమన్నది వారి మాట. నేస్తాల ప్రభావం ఆయుర్దాయంపైన ఉంటుందనీ అధ్యయనాలూ చెబుతున్నాయి. నిత్యం స్నేహితుల సమక్షంలో గడిపేవారికీ, బాధైనా సంతోషమైనా ప్రతి విషయాన్నీ ఇత రులతో పంచుకునేవాళ్లకీ ఒత్తిడికి దారితీసే హార్మోన్లు అదుపులో ఉంటాయి. దాంతో రక్త పోటు, గుండెపోటు, మధుమేహం లాంటి సమస్యలు తలెత్తే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. ఫలితంగా ఆయుష్షూ పెరుగుతుంది. ఆస్ట్రేలి యాలోని ఫ్లిండర్స్ యూనివర్సిటీ ప్రొఫెసర్లు పదేళ్లపాటు పదిహేను వందల మందినీ, అమెరికాలోని ఓ ప్రైవేటు సంస్థ 32ఏళ్ల పాటు 12వేల మందినీ పరిశీలించి తేల్చిన విషయమిది. ఎంపిక చేసిన వ్యక్తుల ఆరో గ్యాన్నీ, ఆయుర్దాయాన్నీ సుదీర్ఘకాలంపాటు గమనిస్తూ వచ్చిన పరిశోధకులు ఒంటరి జీవు లతో పోలిస్తే, ఎక్కువ స్నేహితులు కలిగిన వాళ్లు ఆరేడేళ్లు అధికంగా జీవించారనీ, ఎక్కువ కాలంపాటు మంచమ్మీద గడపాల్సిన అవసరమూ వాళ్లకు రాలేదనీ చెబుతున్నారు. అంటే... స్నేహితుల సమక్షంలో ఒత్తిడి తరు గుతుంది, ఆనందం పెరుగుతుంది, ఆరోగ్యం మెరుగవుతుంది. ఫలితంగా దీర్ఘాయువనే వరం అందుతుంది.

వ్యక్తిత్వం పైన...

నీ స్నేహితులెవరో చెబితే, నువ్వెలాంటి వాడివో చెప్పడం పెద్ద కష్టం కాదంటారు. నిజమే, 'మనం' అంటే మనతో పాటు మన స్నేహితులు కూడా. వారి ఆలోచనలే మన ఆలోచనలు, వారి అలవాట్లే మన అలవాట్లు, వారి వ్యక్తిత్వమే మన వ్యక్తిత్వం. మన స్నేహితుడు మంచి నాయకుడైతే, మనలోనూ ఆ లక్షణాలు ఎన్నో కొన్ని కనిపిస్తాయి. మన స్నేహితుడు ఇత రుల సమస్యలకు స్పందించేవాడైతే, మన మనసూ సున్నితంగా మారు తుంది. మన స్నేహితుడు కుటుంబాన్ని అమితంగా ఇష్టపడేవాడైతే, మనకూ అతడిలానే కుటుంబ సభ్యుల్ని ప్రేమిం చాలనిపిస్తుంది. ఆహారం, ఆహార్యం, ఆరోగ్యం, అభిరుచులూ... అన్నింట్లో మన స్నేహితులు కనిపిస్తారు. ఓ వ్యక్తి వ్యవహారశైలిని పరిశీలిస్తే అతడి ప్రతి నిర్ణయంలోనూ స్నేహితుల ప్రభావం స్పష్టంగా ఉంటుందని మాంట్రియల్‌లోని కాంకర్డియా విశ్వవిద్యాలయ పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. ఒకే దేశంలో నివసించే మనుషుల రూపంలో పోలికలున్నట్లు, ఒక స్నేహితుల బృందంలోని అందరి స్వభావం లోనూ బోలెడంత సారూప్యత ఉంటుందని అక్కడి పరిశోధకులు అంటున్నారు. దీనికోసం కార్పొరేట్ సంస్థల సీయీవోల స్నేహితుల నుంచి కాలేజీ విద్యార్థుల స్నేహితుల బృందాల వరకూ చాలామంది స్వభావాన్ని వాళ్లు అధ్యయనం చేశారు. రకరకాల సమ స్యలూ, సందర్భాలను వాళ్ల ముందు పెట్టి విడివిడిగా సమాధానాలు రాబట్టారు. ఒకే బృందానికి చెందిన స్నేహితులంతా ప్రతి ప్రశ్నకూ దాదాపు ఒకేలాంటి సమాధానమి వ్వడం అధ్యయనకర్తలను ఆశ్చర్యపరిచింది. దాదాపు ఐదేళ్లపాటు సాగిన ఈ పరిశోధన మనుషుల వ్యక్తిత్వంపైన స్నేహితుల ప్రభావం కచ్చితంగా ఉంటుందని నిరూపి స్తోంది. అంటే... ఓ వ్యక్తి దొంగలా మారినా, మహాత్ముడిలా ఎదిగినా ఆ మార్పు వెనక స్నేహితులకీ వాటా ఉంటుందన్న మాట.

జీవనశైలి పైన...

ప్రస్తుత జమానాలో స్నేహితులు రెండు రకాలు. ఒకటి... మనం నిత్యం కలిసే స్నేహితులు. రెండు... ఆన్‌లైన్ స్నేహితులు.





ఆ నమ్మకంతోనే...

స్నేహితుల దినోత్సవం రోజున చేతికి కట్టుకునే ఫ్రెండ్షిప్ బ్యాండ్‌పైనా చాలా దేశాల్లోని ప్రజలకు అనేక నమ్మకాలున్నాయి. అది కట్టించుకునేవాళ్ల జీవితాల్లో మంచి మార్పుని కోరుకుంటూ స్నేహితులు ఆ బ్యాండ్‌ని కడతారట. దానంతటదే తెగి ఊడిపోయే నాటికి వాళ్ల ఆకాంక్ష నెరవేరుతుందన్నది చాలా మంది నమ్మకం. మన దేశంలో రాఖీలానే చాలాదేశాల్లో ఇష్టమైన వాళ్ల చేతికి వివిధ సందర్భాల్లో రంగురంగుల దారం కట్టే సంప్రదాయం ఉంది. అలానే 1980 ప్రాంతాల్లో స్నేహితుల దినోత్సవంనాడు ఫ్రెండ్షిప్ బ్యాండ్‌ని కట్టే సంప్రదాయం చైనా నుంచి మొదలైందని చెబుతారు.

అన్నిచోట్లా ఆ రోజే!

భారత్‌తో సహా అనేక దేశాల్లో స్నేహితుల దినోత్సవాన్ని ఆగస్టులో వచ్చే మొదటి ఆదివారం నాడే జరుపుకుంటారు. కానీ ప్రపంచ దేశాలన్నీ సభ్యులుగా ఉన్న 'ఐక్య రాజ్య సమితి' జులై 30ని ఫ్రెండ్షిప్ డేగా అధికారికంగా ప్రకటించడం విశేషం. కాకపోతే ఇది జరిగి ఆరేళ్లే అయింది. అంతకుముందు ఎన్నో ఏళ్ల నుంచి చాలా దేశాలకు ఆగస్టు నెలలోని తొలి ఆదివారంనాడు ఆ వేడుకని జరుపుకోవడం అలవాటవడంతో దాన్నే తరవాతా కొనసాగిస్తున్నారు. మొదటి ప్రపంచ యుద్ధం తరవాత ప్రజల మధ్య సుహృద్భావ వాతావరణం దెబ్బతినడంతో, తిరిగి అందరి మధ్యా స్నేహభావాన్ని పెంచే ఉద్దేశంతో 1930ల్లో ఈ స్నేహితుల దినోత్సవాన్ని జరుపుకోవాలని అమెరికా నిర్ణయించింది. తరవాతి రోజుల్లో మిగతా దేశాలూ దానికి మద్దతు పలికాయి. అలా క్రమంగా ఇతర దేశాలకూ ఈ వేడుక విస్తరించింది. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా గుర్తింపు పొందిన కార్టూన్ పాత్ర 'విన్నీ ది పూ' అనే భల్లూకాన్ని 'ఫ్రెండ్షిప్ డే అంబాసిడర్'గా ఐరాస ప్రకటించింది.

ఈ రెండో రకం స్నేహితుల ప్రభావం మనుషుల జీవన విధానాన్ని సమూలంగా మార్చేస్తోంది. సోషల్ మీడియా పుణ్యమా అని చిన్నప్పుడు ఊళ్లో చదువుకున్న రోజుల్నాటి స్నేహితులు కూడా టచ్‌లోకి వచ్చేస్తున్నారు. స్నేహితులకు స్నేహితులైన వాళ్లు కూడా మనకు నేస్తాలుగా మారిపోతున్నారు. ముక్కూమొహం తెలియనివాళ్లు సైతం ఫ్రెండ్స్ జాబితాలో చేరిపోతున్నారు. అలా ఒక్కొక్కరి ఫేస్‌బుక్ ఖాతాల్లో వందలమంది స్నేహితులు పోగవుతున్నారు. దాంతో ఎప్పటికప్పుడు వాళ్లు సాగిస్తున్న ప్రయాణాలూ, కెరీర్‌లో సాధిస్తున్న విజయాలూ, పొందుతున్న అవకాశాలూ, చేసుకుంటున్న పార్టీలలాంటి వాటికి సంబంధించిన ఫొటోలన్నీ ఫేస్‌బుక్ ఖాతాలో ప్రత్యక్షమవుతున్నాయి. అలా అందరి జీవితాలూ తెరిచి ఉంచిన పుస్తకాల్లా పారదర్శకంగా మారుతున్నాయి. ఫలితంగా ఆన్‌లైన్ స్నేహితుల జీవనశైలిని చాలామంది తెలీకుండానే అనుసరించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారని 'ఎడిన్‌బరో బిజినెస్ స్కూల్' నివేదిక చెబుతోంది. ఆ ప్రభావం వేసుకునే దుస్తుల నుంచి భవిష్యత్తుకి సంబంధించిన నిర్ణయాల దాకా అన్ని విషయాల్లో పడుతోందట. ఆన్‌లైన్‌లో తమకంటే మెరుగైన స్థితిలో ఉన్న స్నేహితులని చూసి, వాళ్లలాంటి దుస్తుల్ని ధరించడానికీ, వాళ్లలా పర్యటనలకు వెళ్లడానికీ, కెరీర్‌లో ముందుకు వెళ్లడానికీ, మొత్తంగా వాళ్లలా మరింత ఉన్నతంగా ఎదగడానికీ ప్రయత్నిస్తున్నారట. అంటే... సోషల్‌మీడియా పుణ్యమా అని కనీసం ఒక్కసారి కూడా కలవకుండానే కొందరు స్నేహితులు ఇతరుల జీవనశైలినీ మార్చేస్తున్నారన్న మాట.

శాస్త్రవేత్తల అధ్యయనాలే కాదు మన రోజువారీ అనుభవాలు కూడా తినే తిండీ, ధరించే దుస్తులూ, పలికే మాటా, కోరుకునే జీవితం... ఇలా అన్నింట్లో స్నేహితుల ముద్ర సుస్పష్టం అని చెప్పకనే చెబుతున్నాయి. అంటే మనకు మంచి స్నేహితులుంటే మంచి జీవితం, చెడ్డ స్నేహితులుంటే చెత్త జీవితం అన్నది నిశ్చయమంటారు మానసిక నిపుణులు. కానీ అందరినీ పూర్తిగా ఒకే గాటన కట్టేయలేం. మనిషంటేనే మంచీ చెడుల కలయిక. అందుకే ప్రతి స్నేహితుడూ హంసలా మారాలి. ఇతరుల్లోని లోపాల్నీ, చెడుగుణాల్నీ పక్కనబెట్టి మంచిని మాత్రమే అలవర్చుకోవాలి. సందర్భాన్ని బట్టి పువ్వులానూ మారాలి. చెడు ప్రభావం మనల్ని చిదిమేస్తున్నా, పరిమళాన్నే పంచే ప్రయత్నం చేయాలి.

మంచి స్నేహితులు కావాలని కోరుకుంటే సరిపోదు. ముందు ఆ 'మంచి' మనలో ఉందో లేదో చూసుకోవాలి. లోపాలుంటే సరిచేసుకోవాలి. గాజు గ్లాసుకి ఇవతలి వైపు మాత్రమే గీత ఉన్నా, అవతలివైపూ అది కనిపిస్తుంది. స్నేహంలోనూ అంతే. కోపమైనా, ప్రేమైనా, బాధైనా, సంతోషమైనా, కష్టమైనా, సుఖమైనా... మనమేం పంచుతామో అదే మనకూ తిరిగొస్తుంది. దానికి అనుగుణంగా మారితే, మనం ఎదురుచూస్తున్న లక్షణాలున్న స్నేహితుడు ముందు మనలోనే మనకు కనిపిస్తాడు.

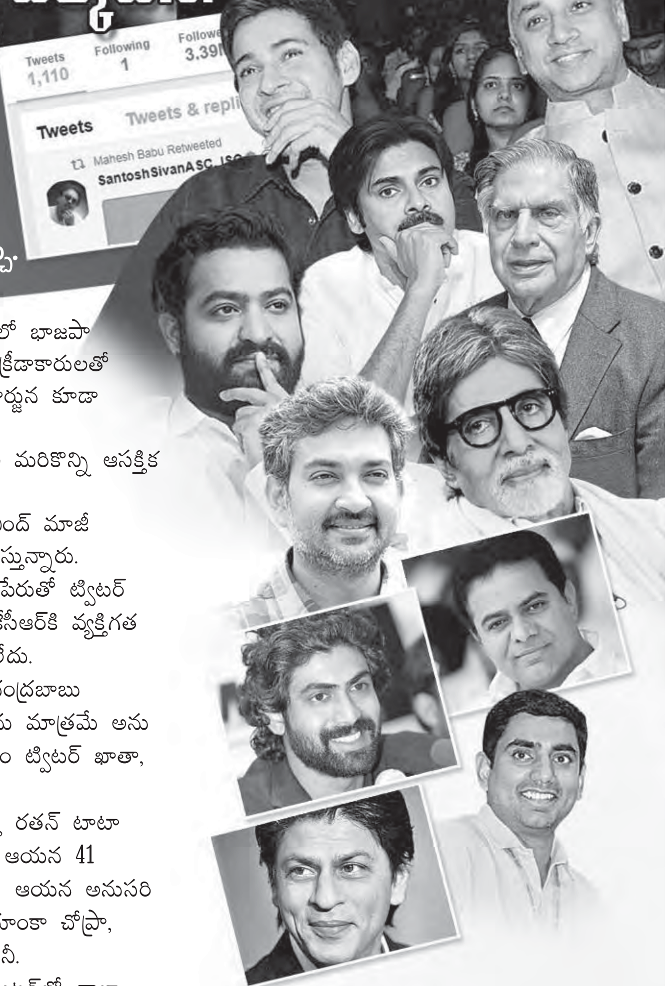
★ ★ ★

ఓ ఊళ్లో జనాలంతా ఓ బౌద్ధ సన్యాసిని అమితంగా ఆరాధించేవారు. ఆయన ప్రసంగాలను ముగ్ధులై వినేవారు. ఆయన చెప్పిన ప్రతి పనినీ కాదనకుండా చేసేవారు. కానీ అదే ఊళ్లో ఓ కుర్రాడు మాత్రం ఆ సన్యాసి ప్రసంగాలను అస్సలు ఇష్టపడేవాడు కాదు. ఆయన చెప్పే ప్రతి సూక్తిలో ఏదో ఒక లోపాన్ని వెతికేవాడు. ఆయన చెప్పే ప్రతి మాటా అసత్యమేనని ప్రచారం చేసేవాడు. ఊళ్లోవాళ్లంతా ఆ కుర్రాడి ప్రవర్తనతో విసిగిపోయినా, చేసేదేమీలేక ఊరుకునేవారు. ఉన్నట్టుండి ఓ రోజు ఏదో అనారోగ్యం కారణంగా ఆ కుర్రాడు చనిపోయాడు. అతడి అంతిమసంస్కారానికి వచ్చిన బౌద్ధ సన్యాసి మొహంలో దుఃఖాన్ని చూసి ఊరి వాళ్లంతా ఆశ్చర్యపోయారు. తనని ద్వేషించే వ్యక్తి చనిపోతే ఇంతలా బాధపడటం దేనికీ అని అడిగారు. అప్పుడా సన్యాసి... 'నేను బాధపడుతుంది అతడి గురించి కాదు, నా గురించి. ఈ ఊళ్లో నాకు నిజమైన స్నేహితుడు ఆ కుర్రాడే. నేను చెప్పే ప్రతి మాటలో, చేసే ప్రతి పనిలో అతడు లోపాలు వెతికేవాడు. ఆ అవకాశం ఇవ్వకుండా ఉండేందుకు నన్ను నేను మెరుగుపరచుకోవడానికి చాలా శ్రమించేవాడిని. ఇప్పుడలా నాలో లోపాల్ని వెతికేవాళ్లుండరు. అంటే నా ఎదుగుదల ఇక్కడితో ఆగిపోతుంది' అన్నాడు. స్నేహితులంటే ఆత్మీయులే కానవసరం లేదు, పరోక్షంగా మన ఉన్నతికి సాయపడే శత్రువు కూడా గొప్ప స్నేహితుడే అన్నది ఆ గురువుగారి ఉద్దేశం. అంటే... మన స్నేహితుడు మంచివాడా చెడ్డవాడా అన్నది పక్కనపెడితే, అతడి నుంచి మనం ఏం స్వీకరిస్తున్నామన్నదే మన జీవితం ఎలా ఉండాలో నిర్ణయిస్తుంది.



- శరత్ కుమార్ బెహరా

మహేశ్ అనుసరించేది ఆ ఒక్కడినే!

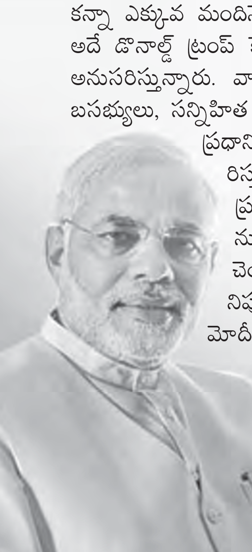


మనిషి సంఘజీవి అని చిన్నప్పుడు చదువుకున్నాం. కానీ నేటి మనిషి సామాజిక మాధ్యమాల జీవి. ఫేస్‌బుక్, ట్విటర్, ఇన్‌స్టాగ్రామ్... ఒకటా రెండా... ఎన్నో మాధ్యమాలు! ఇప్పుడు ఎవరి గురించైనా తెలుసుకోవాలంటే సామాజిక మాధ్యమాల్లో ప్రొఫైల్ ఒకసారి తిరగేస్తే చాలు... ఇట్టే తెలిసిపోతుంది. పైగా ఆ విశేషాలు వారికన్నా ఆసక్తికరంగానూ ఉండవచ్చు.

'ఒక్కడు' మహేశ్‌బాబు ట్విటర్‌లో ఫాలో అయ్యేది ఒకే ఒక్కడ్ని... ఆ ఒక్కరూ ఎవరో తెలుసా? ఆయన బావ... అంటే సోదరి పద్మావతి భర్త, ఎంపీ గల్లా జయదేవ్. ఇక సర్దార్ గబ్బర్‌సింగ్... అంటే పవన్ కల్యాణ్‌ని ట్విటర్‌లో దాదాపు 20 లక్షల మంది అనుసరిస్తుంటారు. కానీ సింహం ఒంటరిగా వస్తుందన్న ఆయన డైలాగ్ లాగే ఆయన ఎవరినీ ఫాలో అవరు! ప్రముఖుల ట్విటర్ ఖాతాలను గమనిస్తే ఇలాంటి పలు ఆసక్తికరమైన అంశాలు కన్పిస్తాయి.

ట్రంప్... ఫ్యామిలీ మ్యాన్!

ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యధికంగా ట్విటర్ అనుచరులు ఉన్న వ్యక్తుల్లో ప్రథమ, ద్వితీయ స్థానాలు పాప్ గాయనీ గాయకులు కేటీ పెర్రీ, జస్టిన్ బీబర్‌లవి. మూడోస్థానంలో అమెరికా మాజీ అధ్యక్షుడు బరాక్ ఒబామా ఉంటారు. మిగిలిన రంగాలవారిని మినహాయించి రాజకీయ నాయకులను చూస్తే ఆ తర్వాతి స్థానం అమెరికా ప్రస్తుత అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్‌ది, ఆయన తర్వాతి స్థానం భారత ప్రధాని నరేంద్ర మోదీది. అయితే ఇది వీళ్లను అనుసరిస్తున్న వారి సంఖ్యను బట్టి. అదే వీళ్లు ఎవరిని అనుసరిస్తున్నారన్నది చూస్తే ఒకింత తమాషాగానే ఉంటుంది. ఒబామా ఏకంగా ఆరు లక్షల కన్నా ఎక్కువ మందినే అనుసరిస్తున్నారు. అదే డొనాల్డ్ ట్రంప్ కేవలం 45 మందిని అనుసరిస్తున్నారు. వారంతా ఆయన కుటుంబసభ్యులు, సన్నిహిత మిత్రులే. ఇక మన ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ అనుసరిస్తున్న 1772 మందిలో ప్రపంచ దేశాల నాయకుల నుంచీ మన దేశానికి చెందిన సాధారణ వృత్తి నిపుణుల వరకూ ఉన్నారు. మోదీ ట్రంప్‌ని అనుసరిస్తున్నారు కానీ ట్రంప్ మోదీని అనుసరించడం లేదు!



మోదీ అనుసరిస్తున్న వారిలో భాజపా నేతలు, ముఖ్యమంత్రులు, క్రీడాకారులతో పాటు తెలుగు హీరో నాగార్జున కూడా ఉన్నారు.

ట్విటర్ ఖాతాల గురించి మరికొన్ని ఆసక్తికరమైన సంగతులు...

★ భారత రాష్ట్రపతి కోవింద్ మాజీ రాష్ట్రపతి ప్రణబ్‌ని అనుసరిస్తున్నారు.

★ తెలంగాణ సీఎంవో పేరుతో ట్విటర్ ఖాతా ఉంది కానీ సీఎం కేసీఆర్‌కి వ్యక్తిగత అధికారిక ట్విటర్ ఖాతా లేదు.

★ ఏపీ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు రెండు ఖాతాలను మాత్రమే అనుసరిస్తారు. ఒకటి ఏపీ సీఎం ట్విటర్ ఖాతా, రెండోది కలాం సెంటర్.

★ ప్రముఖ వ్యాపారవేత్త రతన్ టాటా అరుదుగా ట్వీట్ చేస్తారు. ఆయన 41 మందిని అనుసరిస్తున్నారు. ఆయన అనుసరిస్తున్న సినీనటులు... ప్రియాంకా చోప్రా, ఆమిర్ ఖాన్, బొమన్ ఇరానీ.

★ అమితాబ్ బచ్చన్ ట్విటర్‌లో చాలా చురుగ్గా ఉంటారు. రోజూ తప్పనిసరిగా ఒక్క ట్వీట్ అయినా చేస్తారు. ఆయన కూడా 1158 మందిని ఫాలో అవుతున్నారు.

★ అక్కినేని నాగార్జున ట్విటర్‌లో ఈ మధ్యే తరచుగా కన్పిస్తున్నారు. ఆయన ప్రధాని మోదీని ఒక్కరినే అనుసరిస్తున్నారు.

★ రాజమౌళి అనుసరించే 18 మందిలో సినిమా రంగానికి చెందని వారు రతన్ టాటా, జయప్రకాశ్ నారాయణ ఇద్దరే.

★ అప్పుడప్పుడు ట్వీట్ చేసే జూనియర్ ఎన్టీఆర్ దర్శకుడు రాజమౌళిని ఒక్కరినే అనుసరిస్తారు.

★ ట్విటర్‌లో చురుగ్గా ఉండే రానా దగ్గుబాటి 258మందిని అనుసరిస్తారు. ప్రభాస్‌కి వెరిఫైడ్ ట్విటర్ ఖాతా లేదు.

★ అప్పుడప్పుడూ... అదీ సినిమాల గురించీ తన పని గురించీ మాత్రమే ట్వీట్ చేసే ఆమిర్‌ఖాన్ తొమ్మిది మందిని మాత్రమే ఫాలో అవుతారు. ఆ తొమ్మిది మంది కూడా సినిమావాళ్లే.

★ తెలంగాణ ఐటీ మంత్రి కేటీఆర్ 65 మందిని అనుసరిస్తుండగా, ఆయన సోదరి, ఎంపీ కవిత 373 మందిని అనుసరిస్తున్నారు. వీరిద్దరూ ట్విటర్‌లో చురుగ్గా ఉంటారు.

★ ఏపీ ఐటీ శాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ ట్విటర్‌లో యాక్టివ్‌గా ఉంటారు. ఆయన 34 మందిని అనుసరిస్తున్నారు. అవన్నీ రాష్ట్రాల ముఖ్యమంత్రులు, వార్తాసంస్థలు, వ్యాపార సంస్థల ఖాతాలే.

★ లోకేశ్ కుమారుడు నారా దేవాంశ్‌కి కూడా ట్విటర్ ఖాతా ఉంది. రెండేళ్ల క్రితమే తెరిచిన ఈ ఖాతాలో ట్వీట్స్ ఏమీ లేవు కానీ 653 మంది ఫాలోవర్లు ఉన్నారు.

★ షారుక్ ఖాన్ 81 మందిని అనుసరిస్తున్నారు. వారిలో సినిమా ప్రొడక్షన్ హౌసెస్ ఖాతాలు, నటీనటులు, క్రీడాకారులు ఎక్కువ.

★ సల్మాన్‌ఖాన్ 23 మందిని ఫాలో అవుతుండగా వారిలో తన కుటుంబ సభ్యులతో పాటు బాలీవుడ్ హీరోయిన్లు ఉన్నారు.

★ బాలీవుడ్ ఖాన్ త్రయం ఒకరినొకరు అనుసరిస్తున్నారు కానీ వీరెవరూ రాజకీయనాయకులను అనుసరించడం లేదు. ★

తిరిగిచ్చేయడానికే పోలీసునయ్యా



అతడు అడుగుపెట్టాడు... అనంతపురంలో ఫ్యాక్షనిజం అదుపులోకి వచ్చింది. విశాఖ పట్టణంలో అడవిలోని అన్నలు జనంలోకి వచ్చారు. వరంగల్ పల్లెల్లో ఎంతోమంది ఉసురు తీసిన గుడుంబా ఉనికిని కోల్పోయింది. హైదరాబాద్‌లో మాదక ద్రవ్యాల మాఫియా ఊపిరిపీల్చుకోలేక ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతోంది... అతడే తెలంగాణ ఎక్సైజ్ అండ్ ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ డైరెక్టర్‌గా పనిచేస్తున్న అకున్ సబర్వాల్. డ్రగ్స్ దందా గుట్టు రట్టు చేసి జనం మనసులు గెలిచిన ఈ హీరో పోలీస్ తన గురించి ఎన్నో విశేషాలను పంచుకున్నారిలా...

సమాజంలో ఏం జరుగుతోందో పూర్తిగా అర్థమయ్యేవరకూ నాకు పోలీస్ అవ్వాలనే ఆలోచన రాలేదు. అందుకే, డాక్టర్ అవ్వాలని 'బ్యాచిలర్ ఆఫ్ డెంటల్ సర్జరీ(బీడీఎస్)' చదవడానికి పటియాలాలోని గవర్నమెంట్ మెడికల్ కాలేజీలో చేరా. అప్పట్లో పంజాబ్‌లో ఇంకా తీవ్రవాదం కాస్త ఉంది. మరోవైపు చూస్తే మా కాలేజీలో చదివిన వాళ్లలో అరవై డెబ్బై శాతం మంది చదువైపోయాక విదేశాలకు వెళ్లి స్థిరపడేవారు. థర్డ్ ఇయర్‌లో ఆ విషయాల గురించి ఫ్రెండ్స్ ముగ్గురు నలుగురం మాట్లాడుకుంటున్నపుడు అనిపించింది సమాజానికి నా వంతుగా కొంత తిరిగివ్వాలని. నాన్న ఎయిర్‌ఫోర్స్‌లో ఆఫీసర్. తాత ఆర్మీలో పనిచేశారు. అలాగే నేను పోలీస్ అవ్వాలనుకున్నా. బీడీఎస్ ఫైనలియర్ చదువుతూనే సివిల్స్‌కీ చదవడం మొదలుపెట్టా. మా కాలేజీ ప్రిన్సిపల్, నాన్నా ఒకే స్కూల్లో చదివారు. దాంతో నేను ఫైనలియర్ చదువుతున్నపుడే ఫేషియల్ సర్జరీలు బాగా చేస్తున్నాననీ ఇంకా బాగా నేర్చుకునేందుకు స్విట్జర్లాండ్ పంపిద్దామనీ నాన్నకు చెప్పారు. అందులోభాగంగానే ఇంటర్న్‌షిప్ కోసం నన్ను దిల్లీ పంపించారు. దిల్లీలో ఉదయం పొగమంచు ఎక్కువగా ఉండడంవల్ల ప్రమాదాలు బాగా జరిగేవి. అలాంటపుడు కళ్ల కింద ఉండే పలుచటి ఎముకకు చిన్న దెబ్బ తగిలినా విరిగిపోతుంది. ఆసుపత్రిలో నాకు ఆ సర్జరీ చేసే పని అప్పగించేవారు. ఉదయం 8గంటలకు మొదలు పెడితే మధ్యాహ్నం రెండు గంటలవరకూ మూడు నాలుగు ఆపరేషన్లు చేసేవాడిని. ఆ తర్వాత ఖాళీనే. ఉస్మానియా మెడికల్ కాలేజీలో ఎంబీబీఎస్ చేసి నాలానే అక్కడికి వచ్చిన ఆనంద్‌రెడ్డీ నేనూ ఒకే గదిలో ఉండేవాళ్లం. అతనికి డ్యూటీ సాయంత్రం. ఇద్దరం కలసి సివిల్స్‌కు చదవాలనుకున్నాం. ఒకే నోట్సు రాసుకుని ఒకే పుస్తకాలను ఒకరు ఉదయం, ఒకరు సాయంత్రం చదివేవాళ్లం. మొదటి ప్రయత్నంలోనే 33వ ర్యాంకు వచ్చింది. ఐపీఎస్ అయ్యి నా ఆశయంలో మొదటి విజయం సాధించా. తర్వాత నా స్నేహితుల్లో కొందరూ సివిల్స్‌కి ఎంపిక య్యారు. కానీ, మా క్లాస్‌లో ఎంబీబీఎస్, బీడీఎస్ కలిపి 150మంది ఉంటే అందులో వందమందికి పైగా ప్రస్తుతం కెనడా, అమెరికా, బ్రిటన్‌లలో ఉన్నారు.

బాల్యం ఎంతో మధురం

నేను పుట్టింది పంజాబ్‌లోని పటియాలాలో. నాన్న ఎయిర్‌ఫోర్స్ ఆఫీసర్ కావడంతో చిన్నతనం అంతా పుణె, దిల్లీ, లద్దాఖ్, ఊటీ, అసోం... ఇలా ఒక్కోచోట గడిచింది. నగరాలు మారినప్పుడల్లా నన్నూ తమ్ముడినీ అక్కడున్న కేంద్రీయ విద్యాలయ పాఠశాలల్లోకి మార్చేవాళ్లు. నా చదువు మొత్తంలో ప్రైవేటు పాఠశాలలో చదివింది రెండేళ్లు మాత్రమే. మామూలుగానే నేను కొంచెం సైలెంట్. దానికి తోడు అమ్మ మా స్కూల్లో టీచర్‌గా చేసేది. ఇక, అల్లరి చెయ్యడానికి అవకాశం ఎక్కడ ఉంటుందీ... అలా అని చదవమని తను మరీ ఒత్తిడి కూడా చేసేది కాదు. నేనే బాగా చదివేవాడిని. మెడికల్ కాలేజీలో చదివేటపుడూ అంతే. ప్రిన్సిపల్ నాన్న స్నేహితుడు కాబట్టి, అల్లరి పనులు చేసే అవకాశమే దొరకలేదు. కానీ చిన్నతనంలో నాకు మరచిపోలేని అనుభూతులు ఎన్నో ఉన్నాయి. లద్దాఖ్‌లో ఉన్న రోజులైతే మరీ ప్రత్యేకం. 'త్రీ ఇడియట్స్' సినిమాలో ఆఖరి సీన్‌లో ఓ సరస్సు కనిపిస్తుంది కదా... అది లద్దాఖ్‌లోని పెంగాంగ్ లేక్. నిజంగా చాలా అద్భుతంగా ఉంటుంది. శని, ఆదివారాలు వస్తే చాలు, నాన్న జీప్‌లో నన్నూ తమ్ముడినీ అక్కడకు తీసుకెళ్లేవారు. సరస్సు ఒడ్డున టెంట్ వేసుకుని గడిపేవాళ్లం. అక్కడ ఎత్తుగా ఓ శిఖరం కనిపించేది. 'ఎప్పటికైనా నేను దాని పైకి ఎక్కుతా'... అని అమ్మకు కనీసం ఏడెనిమిది సార్లు చెప్పుంటా. అప్పుడేమో చాలా బక్కగా చిన్నగా ఉండేవాడిని. దాంతో నా డైలాగులు విని అమ్మ నవ్వేది. నాన్న ఉద్యోగరీత్యా ఎక్కువగా దూరంగా ఉండటం వల్ల అమ్మతోనే బాగా సాన్నిహిత్యం ఉండేది. అన్నీ తనతోనే పంచుకునేవాడిని. మిజోరంలో మేం ఉండే ప్రాంతంలో క్రైస్తవులు ఎక్కువగా ఉండడంతో క్రిస్మస్ సీజన్‌లో రోడ్డు మొత్తం సెలెబ్రేషన్స్ జరిగేవి. ఎయిర్‌బేస్ నుంచి అదంతా చూస్తుంటే చాలా బాగుండేది. ఇక, ఎయిర్‌ఫోర్స్ క్యాంపులో ఉన్నపుడు అదో మినీ ఇండియాలా ఉండేది. ఇటు పంజాబీ అటు మరాఠీ పైన బెంగాలీ... ఒకరింట్లో ఒకరం తినేవాళ్లం. పిల్లలందరం ఒకే బడికి వెళ్లేవాళ్లం. ఇలా దేశంలోని ఒక్కోచోటుకి తిరుగుతున్నపుడు ఒక్కో కొత్త అనుభవం, అనుభూతి.

ఉద్యోగం... పెళ్లి...

2001లో ఐపీఎస్ అధికారిగా సర్వీసులో చేరా. ప్రస్తుతం తెలంగాణ ప్రభుత్వంలో పని చేస్తున్న ఐఏఎస్ స్మితా సబర్వాల్ నా భార్య. ఇద్దరం ఒకే బ్యాచ్. తనకు మొదటి ప్రయత్నంలోనే నాలుగో ర్యాంకు వచ్చింది. బ్యాచ్‌లో మేమిద్దరం అందరికన్నా చిన్నవాళ్లం. స్మిత బ్యాచ్‌లో చాలా అందమైన అమ్మాయి కూడా. హలో హాయ్‌తో మొదలైన మా పరిచయం తర్వాత స్నేహంగా మారింది. నేనే సైలెంట్ అంటే తను నాకన్నా సైలెంట్‌గా ఉండేది. దాదాపు రెండేళ్లు మామూలుగానే ఫోన్లో మాట్లాడుకున్నాం. ఓరోజు మాటల్లో 'నన్ను పెళ్లి చేసుకోవడం ఇష్టమేనా' అని అడిగా. 'ఇష్టం ఉంది కాబట్టేగా ఇన్ని రోజుల్నుంచీ మాట్లాడుతున్నా...' అంది. స్మిత వాళ్లది బెంగాలీ కుటుంబం. వాళ్ల నాన్న ఆర్మీ ఆఫీసర్, అమ్మ టీచర్. అందుకే, చిన్నప్పుడు తను కూడా నాలానే



చాలా నగరాలు మారాల్సొచ్చింది. తర్వాత వాళ్ల కుటుంబం సికింద్రాబాద్‌లో స్థిరపడింది. ఇద్దరి కుటుంబ నేపథ్యాలూ చాలా భిన్నమైనవైనా నాన్న వెళ్లి వాళ్ల నాన్నగారితో మాట్లాడ్డంతో పెళ్లికి ఒప్పుకున్నారు. 2003లో హైదరాబాద్‌లోనే మా పెళ్లైంది. మాకు ఇద్దరు పిల్లలు. బాబు నానక్, పాప భువిస్. ఏడో తరగతీ, ఐదో తరగతీ చదువుతున్నారు.

పోస్టింగ్‌లో చేరాక ట్రెయినింగ్ హైదరాబాద్‌లో అయింది. ప్రస్తుతం ఇక్కడి కమిషనర్ ఆఫ్ పోలీస్ మహేందర్ రెడ్డి సర్ అప్పుడు నా ట్రెయినర్. ఇప్పటికీ ఆయన నాకు గురువే. శిక్షణ తర్వాత మొదటి రెండేళ్లూ అసోంలో పనిచేశా. పెళ్లైన తర్వాత ఏడెనిమిది నెలలకు అనంతపురంలో పోస్టింగ్ ఇచ్చారు. స్మిత అప్పుడు కడపలో చేసేది. సరిగ్గా నేను జాయిన్ అవడానికి వెళ్లిన రోజే పరిటాల రవి హత్య జరిగింది. డీజీ స్వరణ్‌జిత్ సేన్ సర్‌ని కలవడానికి వెళ్లేసరికి ఆయన టీవీలో హత్యకు సంబంధించిన విజువల్స్‌ని చూస్తున్నారు. నన్ను చూసి, ధర్మవరానికి వెళ్లు అన్నారు. నాకేమీ అర్థం కాలా. బయట కొచ్చి స్మితకు ఫోన్ చేసి ధర్మవరం అంటున్నారు, అదెక్కడ... అని అడిగా. నేను ధర్మవరం వెళ్లేసరికి 30 బస్సుల్ని కాల్చేశారు. పరిస్థితి అంతా హింసాత్మకంగా ఉంది. ఇంకో ఐపీఎస్ ఆఫీసర్, నేనూ నాలుగైదు నెలలు ఇంచుమించు అక్కడ రోడ్డు మీదే ఉన్నాం. అనంతపురం వెళ్లినపుడు నాకు ఒక్కముక్క తెలుగు రాదు. దాంతో పరిటాల సునీతగారితో మాట్లాడ్డానికీ చాలా ఇబ్బంది అయ్యేది. తర్వాత నేర్చుకున్నా. అనంతపురం తర్వాత వరంగల్‌లో పనిచేశా. ఈ డ్రగ్స్ కేసుల వల్ల ఇప్పుడు నా గురించి బయటికొచ్చింది కానీ... నాకు ఎక్కువ సంతృప్తి ఇచ్చిన విషయం మాత్రం వరంగల్‌లో గుడుంబాను అరికట్టడమే. చాలామందికి తెలియనిది ఏంటంటే... వరంగల్, ఖమ్మంలలో గుడుంబా ఎప్పట్నుంచో పాతుకుపోయి ఉంది. చాలా గ్రామాల్లో అది ఉపాధి కూడా. అలా గుడుంబా తయారుచేసేవాళ్లు దాన్ని ఎక్కువగా తాగడం వల్ల అక్కడ కొన్ని ఊళ్లలో మగాళ్లే లేకుండా చనిపోయారు. అది తట్టుకోలేకపోయాను. మా బృందం అంతా కలసి ఆయా ప్రాంతాల్లో గుడుంబా తయారీని చాలావరకూ నిర్మూలించాం. ప్రజలకు మంచి జరగాలనే అదంతా చేశాం. కానీ వాళ్లు ఉపాధిని కోల్పోయారు. ఆ విషయం చెబితే తెలంగాణ ప్రభుత్వం రూ.160 కోట్లు మంజూరు చేసింది. గేదెలు కొనుక్కోవడానికీ దుకాణాలు పెట్టుకోవడం లాంటి వాటికీ ఒక్కో కుటుంబానికీ రూ.రెండు లక్షల చొప్పున 7,800 కుటుంబాలకు సాయం అందించాం. ఇప్పటికీ ఎప్పుడైనా అక్కడికి వెళ్తే జనం వాళ్ల జీవితాల్లో వచ్చిన మార్పు గురించి ఎంతో సంతోషంగా చెబుతారు. అదే నాకు గొప్ప సంతృప్తి.

వైజాగ్‌లో ఎస్పీగా మూడేళ్లు పనిచేశా. ఆ సమయంలో మేం చేసిన ప్రయత్నాల వల్ల నక్సల్స్ చాలా మంది లొంగిపోయారు. ఇప్పుడు మావోయిస్టు సమస్య తెలుగు రాష్ట్రాల్లో దాదాపు లేదనే చెప్పాలి. హైదరాబాద్‌కి వచ్చాక ఏసీబీలోనూ, డిప్యూటీ కమిషనర్ సెంట్రల్, డిప్యూటీ కమిషనర్ సౌత్... ఇలా వేరు వేరు హోదాల్లో పనిచేశా. ప్రత్యేక రాష్ట్ర ఉద్యమంలో భాగంగా ఉస్మానియా దగ్గర ఉద్రిక్తతలు లేకుండా చూడడం కత్తిమీద సాము లాంటిదే. అప్పుడున్న మా టీమ్ చాలా బాగా పనిచేసింది. హైదరాబాద్ సౌత్‌జోన్‌లో పనిచేశాక నేషనల్ పోలీస్ అకాడమీలో కొత్తగా చేరే పోలీసులకు శిక్షణ ఇచ్చేందుకు రమ్మన్నారు. అక్కడ హెడ్ ఆఫ్ అవుట్‌డోర్ ట్రెయినీగా పనిచేసిన మూడేళ్లలో నాలుగు బ్యాచ్‌లకు కలిపి 600 మంది ఐపీఎస్ ఆఫీసర్లకు శిక్షణ ఇచ్చా. దేశంలో ఎక్కడికెళ్లినా వాళ్లలో ఎవరో ఒకరు కనిపిస్తారు. కొందరైతే శిక్షణ సమయంలో ఏడ్చేవాళ్లు కూడా. కానీ ఇప్పుడు నన్ను దేవుడిలా చూస్తుంటారు. మేం కూడా మా ట్రెయినర్‌ని అలాగే ఆరాధిస్తాం. ఐపీఎస్ సర్వీసులో ట్రెయినర్‌కి అంత విలువ ఉంటుంది.

తనే నా బెస్ట్ ఫ్రెండ్

స్మిత గురించి ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే తన మీద ఎవరైనా నమ్మకం పెడితే వమ్ముకానివ్వదు. ఇంట్లో అయినా బయట అయినా అంతే. ఎవరైనా వచ్చి 'ఈ కష్టం ఉందమ్మా' అని అడిగితే ఆ సమస్యను తీర్చే వరకూ దాని గురించే ఆలోచిస్తుంది. తన మొదటి పోస్టింగ్ మదనపల్లి. కరీంనగర్‌లో కలెక్టర్‌గా చేస్తున్నపుడు ఒక్కోసారి రాత్రి కూడా గ్రామాల్లోనే ఉండిపోయేది. తన వల్ల కరీంనగర్, సిద్ధిపేట్ ప్రాంతాల్లో చిన్న చిన్న ఆసుపత్రులక్కూడా అన్ని సౌకర్యాలూ వచ్చాయి. స్మితకు వంట రాదు. ఎప్పుడైనా ఆమె వంట గది వైపు వెళ్తుంటే... 'సరే నేను ఊరెళ్తున్నా' అని జోక్ చేస్తుంటా. కానీ ఎవరైనా వంట కోసం పెళ్లి చేసుకోరు కదా... యాభై అరవయ్యేళ్లపాటు మనకు నచ్చిన వ్యక్తితో కలసి బతకడానికి చేసుకుంటాం. ఆ విషయమే తనతో చెప్తుంటా. మేమిద్దరం భార్యాభర్తల్లా కన్నా ఎక్కువగా స్నేహితుల్లా ఉంటాం. స్మితానే నా బెస్ట్ ఫ్రెండ్.

డ్రగ్స్ సమస్యను బయటకు తేవాలని ఇంతకుముందు కూడా ప్రయత్నించారు. కానీ కొన్ని కారణాల వల్ల మధ్యలో ఆగిపోయింది. ఇప్పుడు కూడా ఆ క్రెడిట్ నా ఒక్కడిదే కాదు, మా టీమ్ అంతా చాలా కష్టపడుతున్నారు. మీడియాలో సినిమా వాళ్ల గురించి ఎక్కువ వస్తోంది కానీ... భవిష్యత్తు తరాలని కాపాడాలన్నదే మా అసలు ప్రయత్నం. మాదకద్రవ్యాలు లేని హైదరాబాద్‌ని చూడాలన్నదే మా ధ్యేయం.

– *యార్లగడ్డ మధులత*

ఇంకొంత...

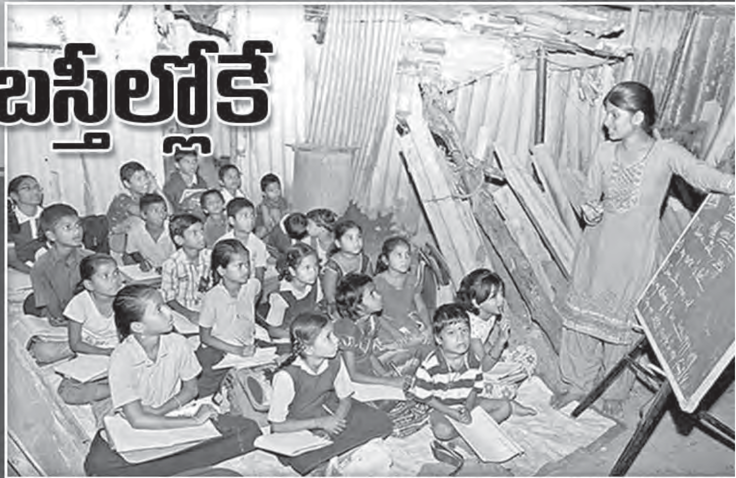
నాపేరుని అకుంత అని పెట్టారు తాత గారు. కానీ మిగిలినవాళ్లు అకున్ అని వినేసి రిజిస్టర్‌లో అలానే రాయించారు. ఆ పదాన్ని భీష్ముడిని ఉద్దేశించి వాడతారు. అంటే బాగా జ్ఞానం కలిగినవాడని అర్థం.

★ ఫిట్‌నెస్ కోసం రోజూ రెండు గంటలు జిమ్ చేస్తా. ఏడాదికి రెండుమూడు సార్లు మారథాన్‌కి వెళ్తుంటా. వీలైనప్పుడల్లా హార్స్ రైడింగ్, సైక్లింగ్, బైక్ రైడింగ్‌కీ వెళ్తా.

★ పర్వతారోహణ అంటే చాలా ఇష్టం. ఎప్పటికైనా లద్దాఖ్‌లోని ఆ శిఖరం ఎక్కుతా అని అమ్మకు చెప్పా. కానీ తనిప్పుడు లేదు. కొన్ని నెలల కిందే చనిపోయింది. ఆ లోటు ఇంకెవరూ తీర్చలేనిది. ఆ శిఖరాన్ని ఎక్కాలని ఈమధ్య ప్లాన్ చేసుకున్నా. సెలవు దొరకలేదు. వచ్చే ఏడాది తప్పకుండా వెళ్తా.



ఇంగ్లిష్ చదువు బస్తీల్లోకే



చిట్టి చేతులతో చెమటోడ్చిన ఆ చిన్నారులు ఇప్పుడు పలకా బలపం పడుతున్నారు. సాయంత్రమవగానే పిల్లలంతా ఓచోట చేరి అక్షరాలు దిద్దుతున్నారు. ఆ కాలనీల్లో అడుగు పెడుతూ ముక్కు మూసుకునే వాళ్లను తమ ప్రతిభా పాటవాలతో ముక్కున వేలేసుకు నేలా చేస్తున్నారు. ఈ మార్పునకు కారణం 'అక్షయ విద్య'.



మహానగరమని చెప్పుకునే భాగ్యనగరంలో విద్యాభాగ్యం లేని చిన్నారులెందరో. గ్రేటర్ హైదరాబాద్ పరిధిలోని 1,500లకు పైగా మురికివాడల్లో పది లక్షలకుపైగా బడి ఈడు పిల్లలుంటే... వారిలో పాఠశాలలకు వెళ్లి శ్రద్ధగా చదువుకునే వారి సంఖ్య అంతంత మాత్రమే. ఇలాంటి చోట్ల ఎక్కువ శాతం పిల్లలు వ్యర్థాలు సేకరిస్తూ, కూలీ పనులు చేస్తూ తల్లిదండ్రులకు ఆర్థికంగా చేయూతనిస్తుంటారు. పరిసరాల ప్రభావంతో కొన్నిచోట్ల పది, పన్నెండేళ్ల పిల్లలూ చెడు అలవాట్లకు బానిసలవుతున్నారు. నేర ప్రవృత్తికీ అలవాటు పడుతున్నారు. వీటన్నింటినీ దగ్గరగా పరిశీలించిన తెంతు ప్రసాద్ ఈ పరిస్థితిలో మార్పు తేవాలనుకున్నారు. అలా మొదలైందే 'అక్షయ విద్య'. "ఇంజినీరింగ్ తర్వాత ఓ ప్రైవేటు సంస్థలో ఉద్యోగం చేస్తూ బాలనగర్ ప్రాంతంలో ఉండేవాణ్ని. సెలవు వచ్చినప్పుడల్లా చుట్టుపక్కల కాలనీలూ, మురికివాడలకు వెళ్లేవాణ్ని. అలా వెళ్లినపుడు ఉతికిన బట్టలు వేసుకుని పలకా, బలపంతో బడిలో ఉండాల్సిన పిల్లలు మాసిన దుస్తులు వేసుకొని గోనె సంచుల్లో ప్లాస్టిక్ బాటిళ్లు, కవర్లని నింపుతూ కనిపించేవారు. ఇదే దుస్థితి చాలా మురికివాడల్లో ఉందని అర్థమైంది. ఆ క్షణమే నేనుండే చోట పిల్లలకు విద్యాబుద్ధులు నేర్పించాలనే ఆలోచన వచ్చింది" అంటూ 'అక్షయ విద్య' ప్రారంభం వెనుక నేపథ్యాన్ని వివరిస్తారు ప్రసాద్. 2013లో ఐదుగురు పిల్లలతో బాలనగర్‌లో పాఠాలు చెప్పడం ప్రారంభించిన ప్రసాద్‌కు ఆదిలోనే అవాంతరాలు ఎదురయ్యాయి. పిల్లల్ని మాయ చేస్తున్నాడనీ, వారు పనిచేయకుండా అడ్డుపడుతున్నాడనీ ఆరోపిస్తూ కొందరు స్థానికులు అతడిపై దాడికి దిగారు. 'ఏకలవ్య ఫౌండేషన్' అనే స్వచ్ఛంద సంస్థ వ్యవస్థాపక ఛైర్మన్ పి.వేణుగోపాల్ రెడ్డి ఈ విషయం తెలుసుకొని ప్రసాద్‌కు అండగా నిలిచారు. భద్రత కల్పించడంతోపాటు పాఠాలు కొనసాగించేందుకు సంస్థ ఆధ్వర్యంలో రేకుల షెడ్డు నిర్మించారు. స్వల్ప వ్యవధిలోనే ఆ చుట్టుపక్కల చిన్నారులు వచ్చి శ్రద్ధగా చదువుకోవడం ప్రారంభించారు. ఇలాంటి వ్యవస్థను మరిన్ని మురికివాడలకు విస్తరించాలనే లక్ష్యంతో ఏకలవ్య ఫౌండేషన్‌లో భాగమయ్యారు ప్రసాద్. వారి ఆలోచనల్లోంచి 'అక్షయ విద్య' ప్రారంభమైంది.

విద్యార్థులే బోధకులు

డిగ్రీ, పాలిటెక్నిక్, ఇతరత్రా ఉన్నత చదువుల్ని అభ్యసిస్తున్న స్థానిక విద్యార్థులే 'అక్షయ విద్య' కేంద్రాల్లో శిక్షకులుగా ఉంటారు. వీరు రోజూ సాయంత్రం రెండు గంటలపాటు చిన్నారులకు పాఠాలు చెబుతారు. వాలంటీర్ల చదువుకయ్యే ఖర్చును అక్షయ విద్య భరిస్తుంది. ఈ కేంద్రాల్లో పిల్లలకు తెలుగు, హిందీ, ఇంగ్లిష్ భాషల్ని చదివించడం, రాయించడంతోపాటు గణితంలో ప్రాథమిక అంశాల్ని నేర్పుతారు. నగరానికి వలసవచ్చి చదువుల్ని మధ్యలో విడిచిపెట్టిన బడి ఈడు పిల్లల్ని మళ్లీ బడిలో చేర్పిస్తుంటారు. ప్రతి కేంద్రంలో విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులతో ఒక సంఘాన్ని ఏర్పాటుచేయడంవల్ల విద్యార్థుల చేరిక, కేంద్రం నిర్వహణ మరింత సులభమవుతోంది. ఒక్కో కేంద్రంలో 30మందికే బోధిస్తారు. తరగతులకు రాని పిల్లల్ని వాళ్ల ఇంటికి వెళ్లి మరీ పిలుచుకొస్తారు. విద్యార్థుల ప్రగతినీ నమోదు చేసుకుంటారు. పాటలూ, కథల రూపంలో బోధన ఉండటం వల్ల బడికి వెళ్లని పిల్లలు సైతం ఈ కేంద్రాలకు వస్తున్నారని చెబుతున్నారు 'అక్షయ విద్య' నిర్వాహకులు. పాఠశాలల్లోనూ ఈ కేంద్రాల పిల్లలదే పైచేయిగా ఉంటోందనీ, వివిధ ప్రతిభా పోటీల్లో ప్రైవేటు స్కూళ్ల విద్యార్థులతో పోటీపడి నెగ్గుతున్నారనీ చెబుతున్నారు.

మూడు నగరాల్లో

అక్షయ విద్య కేంద్రాల్లో చదువుతోపాటు పిల్లల్లో దాగి ఉన్న ప్రతిభను వెలికితీసేందుకు సెలవు రోజుల్లో ఆటలు, పాటలు, నృత్యం తదితర కార్యక్రమాలుంటాయి. ప్రత్యేకంగా నిర్వహించే కథల రాత్రి, బాలసభ వంటి వినూత్న కార్యక్రమాల్లో పిల్లలు వారి అభిప్రాయాలను నిర్భయంగా బయటపెడతారు. ఈ సంస్థ ప్రతి వేసవిలో ఆధునిక బోధనా పద్ధతులపైన ఉపాధ్యాయులకు శిక్షణ ఇస్తుంది. చిన్నారులకు యోగ, కర్రసాము, కరాటే తదితర క్రీడల్లో తర్ఫీదు ఇస్తోంది. 'అక్షయ విద్య' ప్రస్తుతం 73 కేంద్రాలలో పనిచేస్తోంది. వాటిలో 52 కేంద్రాలు హైదరాబాద్‌లో ఉండగా, మిగిలినవి కడప, తిరుపతి నగరాల్లో ఉన్నాయి. రెండువేలకుపైగా విద్యార్థులు ఇక్కడ చదువుకుంటున్నారు. పది మంది కార్యకర్తలు పూర్తి సమయం వెచ్చించి ఆయా కేంద్రాలను నిర్వహిస్తున్నారు. ఈ కేంద్రాల్లో 80 మంది వాలంటీర్లు పాఠాలు చెబుతున్నారు.

కూలీల పిల్లలకు చదువు అబ్బదనే అపనమ్మకాన్ని పోగొట్టింది అక్షయ విద్య. అలాంటి తల్లిదండ్రులు పాఠాలను పాటల మాదిరి ఆలపించే తమ పిల్లల్ని చూసి గర్వపడుతున్నారు. అక్షయ విద్యకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుతున్నారు.

అక్షయ విద్య పనిచేస్తున్నచోట వాలంటీర్లుగా పనిచేయాలనుకుంటే ప్రసాద్(ఫోన్: 90320 08611)ను సంప్రదించవచ్చు.

– శ్రీనివాసులు ఉప్పుటూరు,
ఈనాడు, హైదరాబాద్



వేణుగోపాల్ ప్రసాద్

'చెత్త' కబుర్లు

ఇంట్లో పేరుకుపోయిన వ్యర్థాల్ని తీసుకెళ్లేందుకు చెత్తవ్యాను వరుసగా నాలుగు రోజులు రాకపోతేనే తెగ ఇబ్బంది పడిపోతాం. మరి, భూమంతా చెత్తతో నిండిపోతే మన తరవాతి తరాల పరిస్థితి ఏంటి... వారసుల కోసం మనం విలువైన సంపదనూ ఆస్తుల్నీ కూడబెట్టినట్లే వాళ్లకి బతుకేలేకుండా చేసేంత చెత్తను కూడా కూడబెడుతున్నామని మీకు తెలుసా...

సగటున ఏడాదికి ఒక్కో వ్యక్తీ ఉత్పత్తి చేసే చెత్త 271 కిలోల పైనే. మనదేశంలోని పట్టణాలూ నగరాల్లో ఉండే దాదాపు 38కోట్ల జనాభా నుంచీ ఇతర పరిశ్రమల నుంచీ సంవత్సరానికి పోగయ్యే చెత్త అక్షరాలా ఆరుకోట్ల టన్నులని సెంట్రల్ పొల్యూషన్ కంట్రోల్ బోర్డు నివేదికలు చెబుతున్నాయి. దీన్లో 4.5 కోట్ల టన్నుల (సుమారు ముప్ఫై లక్షల ట్రక్కుల) చెత్తను రీసైకిల్ చెయ్యకుండా ఎక్కడో ఓచోట పారబోసేస్తున్నాం. ఆ ట్రక్కులన్నిటినీ ఒకదాని తర్వాత ఒకటి వరుసగా పేర్చితే ఎంత పొడవుంటుందో తెలుసా... భూమి నుంచి చంద్రుడికి ఉన్న దూరంలో సగాన్ని చేరుకున్నంత. ఈ లెక్కల ప్రకారం చూస్తే ప్రపంచంలోనే అతి ఎక్కువ వ్యర్థాలను ఉత్పత్తి చేసే దేశాల్లో భారత్‌ది మూడోస్థానం. మొదటి, రెండో స్థానాల్లో చైనా, అమెరికాలున్నాయి. మరి, ఆ చెత్తంతా మట్టిలో ఎప్పటికి కలిసిపోతుందీ అంటే... కొన్ని రకాల చెత్తకు వందల ఏళ్లు పడితే మరికొన్ని రకాలది కలవడానికి లక్షల సంవత్సరాలు కూడా పడుతుంది. మరి, మీరు వాడి పడేసే వస్తువుల్లో ఏది ఎంతకాలానికి మట్టిలో కలుస్తుందో ఓసారి చూడండి...



కాగితం 2-4 వారాలు



నైలాన్ దుస్తులు 30-40 ఏళ్లు



అరటి తొక్క 2-10 రోజులు



ఊలు బట్టలు 1-5 సంవత్సరాలు



సిగరెట్ పీక 10-12 సంవత్సరాలు



తాడు 3-14 నెలలు



అల్యూమినియం కూల్‌డ్రింక్ టిన్నులు 80-200 సంవత్సరాలు



ప్లాస్టిక్ బ్యాగ్ 15-100 సంవత్సరాలు



ప్లాస్టిక్ బాటిళ్లు 400-500 ఏళ్లు



గాయాలను తుడిచే దూది 1-5 నెలలు



పిల్లల డైపర్లూ శానిటరీ న్యాప్‌కిన్లూ 500-800 ఏళ్లు



బట్టలు కుట్టే దారం 3-14 నెలలు



గాజు పదిలక్షల సంవత్సరాలు



బ్యాటరీలు వందేళ్లు



అల్యూమినియం ఫాయిల్ ఎప్పటికీ మట్టిలో కలవదు

టెట్రా పాలూ కూల్‌డ్రింక్ ప్యాకెట్లు 5 సంవత్సరాలు





కాగితపు సంచి 2-5 నెలలు



లెదర్ బూట్లు 25- 40 ఏళ్లు

అనుబంధానికో అందమైన రాఖీ..!





'హాయ్ బ్రో... ఎలా ఉన్నావు?, హలో సిస్... ఎక్కడ?...' ఇలా పలకరింపుల్లో షార్టు కట్లు ఉంటే ఉండొచ్చుగాక, కానీ తమ అనుబంధానికి ప్రతీకగా నిలిచే రక్షాబంధన్‌లు మాత్రం కొత్తగానూ గొప్పగానే కాదు, చిరకాలం ఉండాలని కోరుకుంటోంది ఈతరం. అందుకే ఒకప్పటి సాదాసీదా రక్షాబంధన్ల స్థానంలో అందమైన ఆభరణాల్లాంటి రాఖీలెన్నో నేడు మార్కెట్లో కొలువుదీరుతున్నాయి. రాఖీపౌర్ణమి సందర్భంగా వాటిమీద ఓ లుక్కేస్తే...

మారిన జీవనశైలిలో భాగంగా పలకరింపుల్లో తేడాలు వచ్చి ఉండొచ్చు, ఒకరినొకరు నేరుగా చూసుకోలేనంత దూరాలూ పెరిగి ఉండొచ్చు. కానీ ఆప్యాయతానురాగాల్లో మాత్రం కొంచెం కూడా తేడా లేదు. అవునుమరి, అది రక్తసంబంధం... అన్నాచెల్లెళ్ల, అక్కాతమ్ముళ్ల అనుబంధం. ఆ అనుబంధాన్ని మరింత గాఢంగా ముడివేస్తూ ఏడాదికోమారు శ్రావణమాసంలో జరుపుకునే అపురూపమైన వేడుకే రాఖీపౌర్ణమి లేదా రక్షాబంధన్. ఆ రోజున చంద్రుడికో నూలుపోగులా అన్నదమ్ముల శ్రేయస్సును కోరుకుంటూ వాళ్ల ప్రేమ తమకు చిరకాలం ఉండేలా ఆకాంక్షిస్తూ రక్ష రేకును చుట్టిన పసుపు, ఎరుపు దారాలను వాళ్ల చేతికి అక్కాచెల్లెళ్లు కట్టడం సంప్రదాయంగా వస్తోంది. ఆ దారాలే నేడు అనేక వెరైటీల్లో దొరుకుతూ కట్టేవారి, కట్టించుకునేవారి మనసును దోచుకుంటున్నాయి.

వజ్రాల రాఖీలు!

భవిష్య పురాణం ప్రకారం- బాలి అనే రాక్షసరాజును సంహరించేందుకు విష్ణుమూర్తి సలహామేరకు శచీదేవి పూజించిన ఓ నూలుదారాన్ని భర్త చేతికి కట్టి పంపించిందనీ, ఆ యుద్ధంలో ఇంద్రుడు గెలిచి రావడంతో కదనరంగానికి వెళ్లేముందు తమ భర్తలకీ అన్నలకీ మహిళలు పవిత్ర దారాన్ని రక్షాబంధనంలా కట్టడం వాడుకలోకి వచ్చిందనీ, అదే సోదరసోదరీప్రేమకు ప్రతీకగా మారిందనేది పురాణ కథనం. కైకేయ(పౌరవ)సామ్రాజ్యాన్ని పాలించిన పురుషోత్తమచక్రవర్తికి అలెగ్జాండర్ భార్య రొక్సానా ఓ పవిత్ర దారాన్ని పంపించి, తనను సోదరిలా భావించి, తన భర్తను చంపవద్దని కోరిందట. అది కట్టుకున్న కారణంగానే ఆ చక్రవర్తి, యుద్ధంలో అలెగ్జాండర్‌ను అవకాశం వచ్చినా చంపలేదన్నది చారిత్రక కథనం. అందుకే రక్తసంబంధీకులనే కాదు, పరాయి స్త్రీ, పురుషులమధ్య ఉండే సోదరసోదరీ ప్రేమను సూచిస్తూ ఈ వేడుకను చేసుకుంటారు. ప్రధానమంత్రి, ముఖ్యమంత్రి, తోటిఉద్యోగులు, విద్యార్థులు... ఇలా తమకు రక్షగా నిలిచే వాళ్లందరికీ అమ్మాయిలు రాఖీలు కట్టడం అలా పుట్టుకొచ్చినదే. దాంతో ఒకప్పుడు తమ అన్నదమ్ములకోసం స్వయంగా చేసుకునే ఆ రక్ష రేకులు, నేడు బంగారం, వెండి, వజ్రాలు, నవరత్నాలతో చేసిన అందమైన ఆభరణాల రూపంలో కనువిందు చేస్తున్నాయి. కొన్ని నగల దుకాణాలయితే, ఆ రోజు కోసం ఒక్కోటీ యాభై లక్షల రూపాయల విలువచేసే ఖరీదైన వజ్రాల రాఖీలను సైతం రూపొందిస్తున్నాయి. అంతేకాదు, బ్రో, భాయ్... వంటి పదాలను చెక్కిన బంగారు రాఖీలూ, తెల్లరాళ్లను పొదిగిన వెండి బంధనాలూ నవరత్నాల లాకెట్లతో చేసిన ఆభరణాల్లాంటి రాఖీలు ఈతరాన్ని అలరిస్తున్నాయి. అంత ధరలు పెట్టలేనివాళ్లకోసం సహజాతి రత్నాలను పొదిగి వెండి, బంగారు పూత పూసినవీ చేస్తున్నారు. ఇక, జర్దోజీ, దారం ఎంబ్రాయిడరీలూ రాళ్లూ రుద్రాక్షలూ కలిపి రూపొందించే డిజైనర్ రాఖీలు టీనేజర్లను విశేషంగా ఆకర్షిస్తున్నాయి.

చిన్నారి రక్ష!

ఇవన్నీ ఒక ఎత్తయితే, పిల్లలకోసమే ప్రత్యేకంగా బ్యాట్‌మన్, స్పైడర్‌మ్యాన్, పోకెమాన్, మిక్కీ, మిన్నీమౌస్‌ల్లాంటి కార్టూన్ క్యారెక్టర్లూ; ఛోటాభీమ్, హనుమాన్, శ్రీకృష్ణ... వంటి పౌరాణిక పాత్రల రాఖీలూ వస్తున్నాయి. చిట్టిచెల్లెళ్లు కట్టే ఆ రాఖీలను పదేపదే చూసుకుంటూ మురిసిపోతున్నారు ఆ చిన్నారి అన్నలూ తమ్ముళ్లూనూ. తండ్రి తరవాత తండ్రిలా ఆలనాపాలనా పట్టించుకునే అన్నకి కట్టి, అమ్మ తరవాత అమ్మలా తమ బాగోగుల్ని చూసుకునే వదినమ్మకి కట్టకపోతే ఏం బాగుంటుందన్నట్లు ఈమధ్య అన్నావదినలిద్దరికీ రాఖీ కట్టడం ఆనవాయితీ అయింది. భయ్యాభాభీ సెట్స్ పేరుతో వస్తోన్న ఈ రాఖీలు ఆన్‌లైన్‌లో తెగ సందడి చేస్తున్నాయి. ఈ రెండింటికీ మరో రెండు చిట్టి రాఖీలను జోడించిన కుటుంబ రక్షాబంధన్ సెట్లూ దొరుకుతున్నాయి. అయితే రాఖీల్లో ఎన్ని రకాల డిజైన్లు వస్తున్నా ఇప్పటికీ పూల డిజైన్లదే హవా. సిల్కుదారాలతో అల్లిన కృత్రిమపూలూ బంగారుపూలూ చొప్పించి చేతినిండుగా అందంగా కనిపించేలా రాఖీలు తయారుచేస్తున్నారు. ఆయా వ్యక్తుల పేర్లూ, ఫొటోలతో రూపొందించిన పర్సనలైజ్డ్ రాఖీలూ వస్తున్నాయి. అన్నదమ్ముల ఫొటోలతోనూ, తమ అన్యోన్యతను సూచించే ఫొటోలతోనూ రాఖీలు చేయిస్తున్నారు. చూశారుగా... తమకు జీవితాంతం రక్షగా నిలిచే అన్నదమ్ముల శ్రేయస్సును కోరుకుంటూ భగవంతుని ప్రార్థిస్తూ, ఏటా శ్రావణపౌర్ణమినాడు వాళ్ల ముంజేతికి అక్కాచెల్లెళ్లు ఎంతో ఆప్యాయంగా కట్టే ఆ రక్షాబంధనాల్లో ఎన్ని రకాలు వస్తున్నాయో. అందరికీ రాఖీ శుభాకాంక్షలతో..! ★





గింజలు లేని పండ్లూ, పురుగు పట్టని కూరగాయలూ హైబ్రిడ్ వంగడాలుగా మనకు పరిచయమవుతూనే ఉన్నాయి. అదే దోవలో ఇంకాస్త ముందడుగు వేసి గులాబీ రంగు పైనాపిల్, పసుపు రంగు బియ్యం, ఊదారంగు టొమాటో, నల్లబడని ఆపిల్... ఇలా సహజమైన వాటికి భిన్నంగా, మరిన్ని ఉపయోగాలుండేలా జన్యుమార్పిడి విధానంలో వీటిని రూపొందిస్తున్నారు శాస్త్రవేత్తలు.

ఆపిల్ నల్లబడదిక!









మామూలుగా అయితే పైనాపిల్ లోపలి భాగం పసుపు రంగులో ఉంటుంది. కానీ పదిసంవత్సరాలకు పైగా కష్టపడి ఆ రంగును గులాబీ వర్ణంలోకి మార్చగలిగారు శాస్త్రవేత్తలు. నిజానికి టొమాటో, క్యారెట్లకు ఎరుపు వర్ణాన్నిచ్చే లైకోపీన్ పైనాపిల్‌లోనూ పుష్కలంగా ఉంటుంది. అయితే పైనాపిల్ పెరిగేకొద్దీ కొన్ని రకాల ఎంజైమ్‌లు లైకోపీన్‌తో చర్య జరిపి పండును పసుపు రంగులోకి మార్చేస్తాయి. అయితే ఆ ఎంజైమ్‌ల పెరుగుదలను తగ్గించడం వల్ల పైనాపిల్‌కు గులాబి వర్ణాన్ని తీసుకురాగలిగారు. ఈ చర్య వల్ల పండు మరింత తియ్యదనాన్ని సంతరించుకుంటుంది. అంతేకాదు, పైనాపిల్ తినడం వల్ల అలర్జీ కలిగించే బ్రొమిలిన్ అనే ఎంజైమ్ ఉత్పత్తినీ తగ్గించేసేలా ఇది తయారయింది. కాబట్టి ఈ పైనాపిల్ చూసేందుకు ఆకర్షణీయంగా ఉండటమే కాదు మరింత రుచిగా, ఆరోగ్యకరంగా ఉంటుందన్నమాట!

విటమిన్-ఎ బియ్యం

బియ్యంలో పసుపు కలిపినట్లు కనిపిస్తున్న ఈ పసుపు పచ్చని బియ్యాన్ని గోల్డెన్ రైస్ అని పిలుస్తారు. క్యారెట్లలో కంటిచూపునకు పనికొచ్చే బీటాకెరోటిన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ బీటాకెరోటిన్ మన శరీరంలోకి వెళ్లగానే విటమిన్-ఎగా మారుతుంది. అందుకే బియ్యంలో బీటాకెరోటిన్ అధికశాతం ఉండేలా ఈ గోల్డెన్ రైస్‌ను రూపొందించారు శాస్త్రవేత్తలు. సాధారణంగా క్యారెట్ సహా ముదురు పచ్చ ఆకుకూరలు, చిలగడదుంప తదితరాల్లాంటి వాటిలో మాత్రమే బీటాకెరోటిన్ పుష్కలంగా దొరుకుతుంది. అయితే పండ్లూ కూరగాయల కోసం అధికంగా ఖర్చు పెట్టలేని పేద దేశాలలో విటమిన్-ఎ లోపం కారణంగా పసివయసులో కంటిచూపును కోల్పోవడంతో పాటు చనిపోతున్న పిల్లల సంఖ్యా కోట్లలోనే ఉంది. అందుకే దక్షిణాసియా, ఆఫ్రికాల్లోని వివిధ దేశాల్లో ఈ పంటను ఇప్పటికే సాగు చేస్తున్నారు. అంతర్జాతీయ వరి పరిశోధన సంస్థ దీని సాగును మరింత పెంచేందుకు భారత్ సహా వివిధ ప్రపంచ దేశాలతో కలిసి పనిచేస్తోంది.

వంకాయ రంగు టొమాటో...

ఎర్రని రంగుకు భిన్నంగా టొమాటోను ఊదా రంగులో పండిస్తున్నారు శాస్త్రవేత్తలు. లోపలి భాగం కూడా ముదురు ఊదా రంగులోనే ఉండే ఈ రకం టొమాటోల్లో ఆంథోసైనిన్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఈ వర్ణద్రవ్యం పండ్లూ, కూరగాయల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికమొత్తంలో విడుదలయ్యేందుకు తోడ్పడుతుంది. అందువల్ల ఇలాంటి టొమాటోలను తినడం వల్ల అల్సర్లూ, క్యాన్సర్లతో పోరాడే శక్తి అధికమవుతుందట. అంతేకాదు ఆంథోసైనిన్లు టొమాటోల జీవితకాలాన్ని కూడా పెంచుతాయి. ఇవి మామూలు టొమాటోల కన్నా రెట్టింపు కాలం నిల్వ ఉంటాయట కూడా.

నల్లబడని ఆపిల్ ఆలూ...

మామూలుగా ఆపిల్‌ను ముక్కలు తరిగి పెడితే కాసేపటికే ఆ ముక్క ముదురు గోధుమ రంగులోకి మారిపోతుంది. బంగాళాదుంపలను తరిగి కాసేపు ఉంచితే ఆ ముక్కలూ నల్లబడిపోవడాన్ని గమనిస్తూనే ఉంటాం. గాలిలోని ఆక్సిజన్ ముక్కల్లోని పాలీఫినాల్ ఆక్సిడేజ్ (పీపీఓ) ఎంజైమ్‌తో కలవడం వల్ల ఇలా జరుగుతుంది. అయితే ఈ ఎంజైమ్ తక్కువ ఉత్పత్తయ్యేలా అమెరికాకు చెందిన శాస్త్రవేత్తలు ఇరవై సంవత్సరాలు కష్టపడి ఈ ఆపిల్‌ను రూపొందించారు. పసుపు రంగులో ఉండే ఈ ఆపిల్ ఆర్కిటిక్ ఆపిల్ పేరుతో ఈ ఏడాదే ప్రపంచ మార్కెట్లోకి అడుగుపెట్టింది. ఇదే తరహాలో కోసినప్పుడు నల్లబడని ఆలుగడ్డలూ జనానికి అందుబాటులోకి వస్తున్నాయి. అలాగే బంగాళాదుంపలు ఎక్కువ రోజులు నిల్వ ఉండేలా చేస్తూ, అధిక ఉష్ణోగ్రతలకు గురైనప్పుడు విడుదలయ్యే క్యాన్సర్ కారకాలను తగ్గించేలానూ ఇవి రూపొందుతున్నాయి. ఇవేకాదు, కొంచెం పైన్ ఆపిల్ రుచి ఉండే దక్షిణ అమెరికా చిలీ ప్రాంతానికి చెందిన ఒక రకం స్ట్రాబెర్రీలను, ఉత్తర అమెరికా ప్రాంతానికి చెందిన మరో రకం స్ట్రాబెర్రీలతో కలిపి పైనాపిల్ రుచిని కలిగించే తెల్లటి స్ట్రాబెర్రీలను సృష్టించారు శాస్త్రవేత్తలు. పైన్‌బెర్రీ అనే పేరుతో వీటిని పండిస్తున్నారు.

చిన్నప్పుడు చదివిన ఏదో పుస్తకాన్ని మళ్లీ చదవాలనిపిస్తుంది... కానీ ఎన్ని షాపులు వెతికినా దొరకదు. పోటీ పరీక్షలకు సిద్ధమవడానికి ఓ మూడు నెలలపాటు కొన్ని పుస్తకాలు కావాలి... కానీ అన్నిటినీ డబ్బులుపెట్టి కొనే శక్తి ఉండదు. ఇంట్లో సొరుగుల నిండా ఇబ్బడిముబ్బడిగా పుస్తకాలుంటాయి... కానీ అమ్మడానికి మనసు రాదు. పుస్తకాలతో ముడిపడ్డ ఇలాంటి ఎన్నో సమస్యలకు పరిష్కారం చూపిస్తోంది 'పఢేగా ఇండియా'.



అరుదైన పుస్తకాలు అద్దెకు..!

దేశంలో పుస్తక ప్రియులకు ఏమాత్రం కొదవలేదు. బాగా చదివే అలవాటు ఉన్నవారు వారానికో పుస్తకాన్ని అవలీలగా చదివి పక్కనపెట్టేస్తారు. ఆ లెక్కన ఏడాదికి యాభై రెండు, అంటే పదేళ్లకు ఐదొందలకు పైగా పుస్తకాలు ఇంట్లో పేరుకుపోతాయి. వాటిని అమ్మడానికి మనసొప్పదు. పోనీ చదువుకోవడానికి ఎవరికైనా ఇద్దామంటే తిరిగొస్తుందన్న గ్యారంటీ లేదు. దాంతో చాలామంది ఇళ్లల్లో పుస్తకాలు అలా అలంకరణ వస్తువులుగానే మిగిలిపోతాయి. ఇంకొందరికి చదివే అలవాటు విపరీతంగా ఉన్నా, ఎప్పటికప్పుడు కొత్త పుస్తకాల్ని కొనుక్కునేంత శక్తి ఉండదు. అదే ఒకరి ఇంట్లో వృథాగా పేరుకుపోయిన పుస్తకాల్ని కొన్నాళ్ల పాటు మరొకరికి అద్దెకి ఇవ్వగలిగితే, ఇవతలి వాళ్ల అవసరం తీరుతుందీ, అవతలివాళ్లకు ఆదాయమూ వస్తుంది. మరోపక్క తమకు కావల్సిన పుస్తకం కోసం దుకాణాల చుట్టూ తిరిగి విసిగిపోయేవాళ్లూ చాలామంది ఉంటారు. వాళ్లు వెతుకుతున్న పుస్తకమే మరొకరి ఇంట్లో ఎన్నాళ్లుగానో ఖాళీగా పడుండొచ్చు. ఇలా పుస్తకాలు అవసరమైన వాళ్లనీ, వాటిని ఇవ్వగలిగే వాళ్లనీ కలిపేందుకు ఒక వేదిక ఉంటే అనేక సమస్యలు దూరమవుతాయి. ఆ ఉద్దేశంతో మొదలైన ఆన్‌లైన్ సంస్థే 'పఢేగా ఇండియా'. ఇక్కడ సెకండ్ హ్యాండ్ పుస్తకాలతో పాటు అరుదైన పుస్తకాలూ అద్దెకు దొరుకుతాయి.

పుస్తకాలు అద్దెకు ఇవ్వాలనుకునేవాళ్లు తమ దగ్గర ఉన్న వాటి జాబితాను వెబ్‌సైట్‌లో ఉంచుతారు. పుస్తకాలు అవసరమైన వాళ్లు తమకు కావల్సిన వాటి జాబితాను వెబ్‌సైట్‌కి అందిస్తారు. ఇక్కడ 'పఢేగా ఇండియా' మధ్యవర్తిగా వ్యవహరిస్తూ ఒకరి నుంచి పుస్తకాల్ని మరొకరికి చేరవేస్తుంది. పుస్తక ప్రియుల అవసరాలు తీర్చడం కోసం ఆ సంస్థ సెకండ్ హ్యాండ్ పుస్తకాలమ్మే అనేక దుకాణాలతోనూ ఒప్పందం కుదుర్చుకుంది. వాళ్ల సాయంతో వినియోగదార్లు అడిగిన అరుదైన పుస్తకాల్నీ, మార్కెట్లో ఎక్కువగా లభించని వాటినీ కూడా సేకరించి అద్దెకు అందుబాటులోకి తెస్తోంది.

పోటీ పరీక్షలకు...

దేశంలో నిత్యం ఏదో ఒక పోటీ పరీక్షకు సిద్ధమయ్యేవాళ్లు చాలామంది ఉంటారు. వాళ్లలో పేద, మధ్య తరగతికి చెందిన వాళ్లే ఎక్కువగా కనిపిస్తారు. నాలుగైదు నెలల కోసం బోలెడన్ని పుస్తకాల్ని కొనడం వాళ్లకు తలకు మించిన భారమే. అదే గతంలో ఆ పరీక్షల్ని రాసినవాళ్లూ, ఉద్యోగాల్లో స్థిరపడ్డవాళ్ల దగ్గర్నుంచి వృథాగా ఉన్న పోటీ పరీక్షల పుస్తకాల్ని సేకరించి, అవసరమైనవాళ్లకు కొన్నాళ్లపాటు అందించగలిగితే అందరికీ లాభమే. పఢేగా ఇండియా అదే పనిచేస్తోంది. దేశంలోని అనేక పోటీ పరీక్షలకు సంబంధించిన పుస్తకాలను తమ వెబ్‌సైట్‌లో అందుబాటులోకి తెచ్చి విద్యార్థులకు తక్కువ ధరకే అద్దెకు ఇస్తోంది. కావాలంటే వాటిని మొత్తానికే కొనుక్కునే సౌకర్యాన్నీ కల్పిస్తోంది. అలా పుస్తక ప్రియులకూ, పేద విద్యార్థులకూ ఉపయోగపడేందుకు మొదలైన ఈ సంస్థని నలభైకి పైగా కంపెనీల్లో ఉద్యోగానికి దరఖాస్తు చేసి, తిరస్కరణకు గురైన సుశాంత్ అనే కుర్రాడు మొదలుపెట్టాడు.

ఆ వార్త చూశాకే...

ఇంజినీరింగ్ చదివి, ఆ పైన ఎంబీఏ పూర్తి చేసిన సుశాంత్ గ్రహణ మొర్రి బాధితుడు. దాంతో సరిగ్గా మాట్లాడటం కూడా అతడికి సమస్యే. చదువు పూర్తయ్యాక నలభైకిపైగా ఇంటర్వ్యూలకు హాజరైన సుశాంత్‌కి ఎక్కడా ఉద్యోగం దొరకలేదు. ఏం చేయాలా అని మథనపడుతున్న సమయంలో, దేశంలో ఏటా ఒక్కో మనిషీ పదికిలోల కాగితాన్ని వృథా చేస్తున్నాడనీ, దానివల్ల కొన్ని వేల చెట్లని అదనంగా కొట్టేయాల్సి వస్తోందన్న చిన్న వార్త పత్రికలో కనిపించింది. ఇంజినీరింగ్‌లో ఒక్కో సెమిస్టర్ కోసం తాను కొన్న పుస్తకాలు ఇంట్లో కుప్పలు తెప్పలుగా పడున్న విషయం సుశాంత్‌కి గుర్తొచ్చింది. తనతో పాటు మిగతా స్నేహితులంతా కూడా వాళ్ల దగ్గరున్న పుస్తకాల్ని సెకండ్ హ్యాండ్‌లో అమ్మినా, అద్దెకిచ్చినా ఇతరులకు ఉపయోగకరంగా ఉంటుందనీ, దాని వల్ల ఆ పుస్తకాల ముద్రణా తగ్గి, వాటి మేరకు కావల్సిన కాగితం తయారీ కోసం చెట్లనూ నరికే అవసరమూ తగ్గుతుందనీ సుశాంత్‌కి అనిపించింది. వెంటనే తమ్ముడు ప్రశాంత్‌తో కలిసి తన ఆలోచనను ఆచరణలోకి తెచ్చాడు. మూడేళ్ల క్రితం పఢేగా ఇండియా అనే వెబ్‌సైట్‌ని మొదలుపెట్టి, మొదట స్నేహితుల దగ్గర్నుంచే పుస్తకాల్ని సేకరించి అందులో అందుబాటులో ఉంచాడు. ఆ పైన తాను నివసించే దిల్లీ ప్రాంతంలో యాభైకి పైగా సెకండ్ హ్యాండ్ పుస్తకాల దుకాణాలతో ఒప్పందం కుదుర్చుకొని, అక్కడున్న పుస్తకాల జాబితాను వెబ్‌సైట్‌లో చేర్చాడు. అలా క్రమంగా పాఠ్యపుస్తకాలూ, పోటీ పరీక్షల స్టడీ మెటీరియల్, నవలలూ మొదలైన అన్ని పుస్తకాలకూ, ప్రాంతాలకూ తన సేవల్ని విస్తరించాడు. తమకు కావల్సిన పుస్తకమేదైనా సరే, పాఠకులు దాని వివరాల్ని వెబ్‌సైట్‌లో నమోదు చేస్తే, సంస్థే అది ఎక్కడున్నా వెతికి నేరుగా పాఠకుడికి చేరవేస్తుంది.

'మనకెలాగూ ఒకటే జీవితం ఉంటుంది. పుస్తకాలు కూడా మనలా ఎందుకు మిగలాలి. అవి ఎందరి చేతులు మారితే, అన్నిసార్లు అవి కొత్త జీవితాన్ని పొందినట్టు లెక్క' అంటాడు సుశాంత్.

padhegaindia.in... పుస్తకాల్ని అమ్మాలన్నా, అద్దెకివ్వాలన్నా, కొనాలన్నా, అద్దెకు పొందాలన్నా ఇదే వేదిక. ★



కథ

అంతరంగదర్పణం

– పసుపులేటి సత్యవేణి

"సాయంత్రం మీరు వచ్చాక మనం షాపింగ్‌కి వెళుతున్నాం" అంది భువన.

"ఆర్డరేస్తున్నారా మేడమ్" నవ్వుతూ అడిగాడు శ్రీరామ్.

"మీరలా అనుకుంటే అలానే" నవ్వు దాచుకుంటూ అంది.

'షాపింగ్‌కి సౌమ్యా, నువ్వూ వెళ్ళిరావచ్చు కదా' అనబోయి మాటలు మనసులోనే నిలిపేశాడు. భువన సౌమ్యతో క్లోజ్‌గా మూవ్ అవుతున్నట్లు అనిపించడంలేదు శ్రీరామ్‌కి. ఒకసారి భువనతో మాట్లాడాలి అనుకున్నాడు. "ఓకే బై సీయూ ఇన్ ద ఈవినింగ్" అన్నాడు భువనతో. తల్లికి కూడా చెప్పి బ్యాంక్‌కి బయలుదేరాడు.

శ్రీరామ్, భువనల పెళ్ళయి ఇరవైఆరేళ్ళు. శ్రీరామ్ స్టేట్‌బ్యాంకులో మేనేజర్. వీళ్ళకి ఒక్కడే కొడుకు. సంతోష్. సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజినీర్. శ్రీరామ్ తల్లి సావిత్రమ్మ కూడా వీరితోపాటే ఉంటుంది. ఆవిడకు కాస్త నోరెక్కువ. ప్రతీ విషయంలోనూ ఆవిడ జోక్యం ఉంటుంది. ఎవరేం మాట్లాడుకుంటున్నా, ఆవిడకు సంబంధం ఉన్న విషయమైనా, లేని విషయమైనా మధ్యలో కల్పించుకుని ఏదో ఒకటి మాట్లాడుతూ ఉంటుంది.

సంతోష్ పెళ్ళయి రెండునెలలు కావస్తోంది. సౌమ్య పేరుకు తగ్గట్టుగానే సౌమ్యమైన అమ్మాయి. పెళ్ళయిన నెలలోపు ముహూర్తం ప్రకారం కొత్త కోడలు అత్తారింటి గృహప్రవేశం జరిగింది. సావిత్రమ్మ తోడికోడలు అక్క కూతురు శారద, అల్లుడు ఆనందరావు. వారి అమ్మాయి సౌమ్య. శ్రీరామ్ కుటుంబమంటే శారద, ఆనందరావులకు చాలా ఇష్టం. వాళ్ళు పట్టుబట్టి ఖాయం చేసుకున్నారు ఈ సంబంధాన్ని. సౌమ్య అందచందాలతో, వినయవిధేయతలతో అందరి మనసులనూ దోచేసుకోవడంతో సంతోష్-సౌమ్యల కళ్యాణ ఘట్టం కడు కమనీయంగా జరిగింది. సౌమ్య బీటెక్ చేసింది. ప్రస్తుతానికి జాబ్ చెయ్యట్లేదుగానీ, వీలైతే జాబ్ చెయ్యాలనే ఉందని పెళ్ళికిముందు అంది. 'చూద్దాంలే అమ్మా' అంది భువన.

భువన చాలా అందంగా ఉంటుంది. ఆ అందం వల్లే ఆమె నాన్నమ్మ ఆమెకు భువనసుందరి అని పేరుపెట్టింది. పెళ్ళిచూపుల్లో నడయాడే వెన్నెల శిల్పంలా ఉన్న ఆమె అందానికి ముగ్ధుడై శ్రీరామ్ కన్నార్పకుండా ఆమెవైపు తదేకంగా చూడడం, ఆ విషయం అక్కడ ఉన్న వాళ్ళందరూ గమనించడం జరిగింది. పెళ్ళయిన తరవాత కూడా శ్రీరామ్ కనిపించినప్పుడల్లా భువన కజిన్స్ ఈ విషయమై శ్రీరామ్‌ని ఆటపట్టించేవారు. 'పరిమళించే బంగారుపుష్పం ఎదురుగా ఉంటే ఎవరైనా అలాగే చూస్తారు' అనేవాడు శ్రీరామ్.

భువన సున్నిత మనస్కురాలు. తన పనేదో తనదే తప్ప అనవసర విషయాలలో జోక్యం చేసుకోదు. సావిత్రమ్మకి భువన ప్రవర్తన గర్వంలా అనిపించేది. సావిత్రమ్మ మంచిదేకానీ 'అత్తగారి పెత్తనం చెయ్యకపోతే కోడలు నెత్తిమీదకెక్కి కూర్చుంటుంది' అనే సిద్ధాంతాన్ని జీర్ణించుకోవడం వల్ల కోడలి మీద అధికారం చూపించేది. వంటింట్లోనైనా, ఏ ఇతర పనుల్లోనైనా అత్త-కోడలు ఇద్దరూ ఉండేవారు. కానీ పనంతా మాత్రం భువనచేత చేయించేది. ఆవిడ పైపైన అజమాయిషీ చేసేది. మొదట్లో భువన మనసు అత్తగారి అధికారానికి ఎదురుతిరిగేది. కానీ ఆవిడలోని మంచితనం అర్థంచేసుకున్న తరవాత సర్దుకునిపోయింది. అయితే, అత్తగారి సిద్ధాంతం భువనకు తెలియకుండానే ఆమె మనసులో కూడా పాతుకుపోయింది. అత్తకీ కోడలికీ మధ్య ఒక సన్నని గీత మనసులోనే గీసేసుకుంది. కోడలితో చనువుగా ఉంటే లోకువ కట్టేసి మాట వినకుండా అవుతుందేమోననే భ్రమలో ఉండి తెచ్చిపెట్టుకున్న అత్తగారి గాంభీర్యంతో సౌమ్యతో కాస్త గ్యాప్ మెయింటెయిన్ చేస్తోంది.

"అత్తయ్యగారూ, రేపు వదినగారింట్లో సత్యనారాయణస్వామి వ్రతం కదా... నేనూ, ఆయనా సాయంత్రం వెళ్ళి గిఫ్ట్‌గా ఏదైనా వెండివస్తువు తీసుకుంటాం" అంది భువన సావిత్రమ్మతో.

"సరేనమ్మా, సుధ దగ్గర ఉన్న వెండి సామాన్లన్నీ నీకు తెలుసు కదా, దాని దగ్గర లేనిదేదైనా తీసుకో" అంగీకారంతోపాటు సలహా కూడా ఇచ్చింది సావిత్రమ్మ.

భువనకు ఒక ఆడపడుచు సుధ. అదే ఊళ్ళో ఉంటోంది. ఒక అరగంట పడుతుంది వాళ్ళింటికి. సుధ భర్త జయకృష్ణ గవర్నమెంటు కాలేజీలో లెక్చరర్‌గా చేసి రిటైర్ అయ్యాడు. వాళ్ళకి ఇద్దరు కొడుకులు- అర్జున్, ఆకాశ్. ఇద్దరూ మంచి ఉద్యోగాల్లో ఉన్నారు. ఇద్దరికీ పెళ్ళిళ్ళు అయ్యాయి. అర్జున్ భార్య రవళి, ఆకాశ్ భార్య స్వరూప ఇద్దరూ సాఫ్ట్‌వేరే. ఇద్దరు కోడళ్ళూ ఉద్యోగాలు కావడంతో ఇంట్లో సుధ ఎప్పుడూ బిజీగానే ఉంటుంది. ఇంటిపనులకి పెట్టుకుంది గానీ వంటకు ఎవర్నీ పెట్టుకోలేదు. ఇంటిల్లిపాదికీ తన చేత్తో వండి వడ్డిస్తేనే ఆమెకు తృప్తి.

సావిత్రమ్మకి శ్రీరామ్, సుధ ఇద్దరే పిల్లలు. 'ఆదివారం పూటైనా నీ కోడళ్ళు వంటింట్లోకి వస్తారా లేదా' గదమాయిస్తున్నట్లు అడుగుతుంది సావిత్రమ్మ కూతుర్ని. 'అదే నేనయితేనా ఆఫీసు నుండి వచ్చాక అయినా వాళ్ళచేత వంట చేయిద్దును. నువ్వు వాళ్ళకి పనులేమీ చెప్పకుండా బాగా అలవాటు చేసేశావు' అంటుంది. సుధ తల్లి మాటలకు చిరునవ్వు నవ్వి 'అమ్మా, వాళ్ళు చేసే పనులు వాళ్ళు చేస్తూనే ఉంటారు. వంటింట్లోకి ఎందుకు రారమ్మా... నువ్వు మరీను. నా బిడ్డలు నలుగురూ బంగారం' అంటుంది మురిసిపోతూ. ఇద్దరు కోడళ్ళనూ సొంత కూతుర్లలా అభిమానిస్తుంది.

సావిత్రమ్మ మాటలు వినీవినీ సుధ కోడళ్ళమీద కూడా కాస్త సందేహంగానే ఉంటుంది భువనకు- 'వదినగారు రవళినీ, స్వరూపనూ సొంత కూతుళ్ళలా చూసుకుంటున్నారు కదా... మరి వాళ్ళు కూడా అత్తగారిని అంతగా ప్రేమిస్తున్నారా లేదా' అని.

'సుధ వదినగారి మనసు నిజంగా అమృతమే! ఆవిడ మంచితనం, స్వభావం వల్లనే ఆ కుటుంబం ఆనందనిలయమై విలసిల్లుతోంది' అనుకుంటూ ఉంటుంది. వారం రోజుల క్రితం జరిగిన విషయం స్మృతిలో మెదిలింది. తను వెళ్ళేసరికి స్వరూప గదిలోని కప్‌బోర్డు సర్దుతూ కనిపించింది సుధ.

"ఏంటి వదినా, మీరు సర్దుతున్నారు? సెలవురోజపుడో వాళ్ళే సర్దుకుంటారు కదా" అంది భువన.

"ఏముందిలే భువనా, ఇది పెద్ద పనేమీ కాదు కదా... నిన్న రవళి కప్‌బోర్డు అయింది, ఇవాళ స్వరూప కప్‌బోర్డు - ఇప్పుడు సర్దేసుకుంటే హాలీడే ఎంజాయ్ చేయడానికి టైమ్ దొరుకుతుంది. ఇదిగో అయిపోవచ్చింది, మంచి కాఫీ తాగుతూ మాట్లాడుకుందాం రా" అంది సుధ.

'కావాలని పని పెంచుకోవడం ఎందుకు, వాళ్ళ పనులు వాళ్ళను చేసుకోనివ్వచ్చు కదా! పుట్టింట్లోలా గారం పెట్టేస్తున్నారు కోడళ్ళకి' అనుకుంది మనసులో.

తనుమాత్రం కోడలితో ఎక్కువ చనువుగా ఉండదు. అలాగని కటువుగానూ ఉండదు. నార్మల్‌గా ఉంటుంది. ఒకవేళ సౌమ్య కూడా ఉద్యోగానికెళ్ళిపోతే తనుకూడా కోడలి పనులన్నీ చెయ్యాలా అని భయం. అందుకే మొదటినుండీ క్లోజ్‌గా మూవ్ అవకూడదని నిర్ణయించేసుకుంది.

ముందుగా అనుకున్నట్లుగానే శ్రీరామ్, భువనలు ఆ సాయంత్రం జ్యువెలరీ షాపుకు వెళ్ళారు. కొత్తగా వచ్చిన మోడల్స్ ఏమున్నాయా అని



చూస్తుండగా పూలసజ్జ సెలెక్ట్ చేసింది భువన. అదే షాపులో అర్జున్, రవళి కనిపించారు భువనకు. వాళ్ళు భువనని చూడలేదు. బంగారు నెక్లెస్లూ, హారాలు ఉన్నవైపు ఉన్నారు. వాళ్ళని పలకరిద్దామని అటు వెళ్ళబోయింది భువన. ఈలోపులో బిల్లు పే చేసి వచ్చాడు శ్రీరామ్.

"ఏమండీ, అర్జున్ వాళ్ళు అక్కడ ఉన్నారు, వాళ్ళదగ్గరికెళదాం" అంది.

ఇపుడెలాగూ వాళ్ళింటికేగా వెళుతున్నాం, అక్కడ కలుస్తాంగా... మీ వదినతో కబుర్లకు నీకసలే టైమ్ సరిపోదు" అన్నాడు శ్రీరామ్. సరేనను కుంటూ సుధ వాళ్ళింటికి బయలుదేరారు. సుధ, జయకృష్ణలకు పట్టుబట్టలు రెండు రోజులక్రితమే కొనేశారు సావిత్రమ్మను కూడా షాపుకి తీసుకువచ్చి.

వెళ్ళేటప్పటికి ఎప్పటిలాగానే సుధ బిజీగానే ఉంది. అప్పుడే వంట పూర్తిచేసిందేమో చిరు అలసట మొహంలో. భువనే కిచెన్‌లోకి వెళ్ళి అందరికీ హార్లిక్స్ కలుపుకుని వచ్చింది. కూర్చుని కబుర్లు చెప్పుకుంటూండగానే టైమ్ ఎనిమిదయిపోయింది.

"భువనా, రేపు ఉదయం త్వరగా వచ్చేయాలి" అంది సుధ.

"అలాగే వదినా" అంది భువన.

మర్నాడు సుధ, జయకృష్ణల పెళ్ళిరోజు, షష్ఠిపూర్తి కూడా. శ్రీ సత్యనారాయణస్వామి వ్రతం పెట్టుకున్నారు.

"టైమ్ ఎనిమిది దాటిపోయింది, వీళ్ళెవరూ ఇంకా రాలేదేంటి?" అంది భువన. ఈలోపు పోర్టికోలో కార్లు ఆగడం, నలుగురూ ఒకేసారి లోపలకు రావడం జరిగింది.

"ఏమ్మా, ఆఫీసులో లేటయిందా?" రవళి వైపు చూస్తూ అడిగింది సుధ. తలూపి చిరునవ్వు నవ్వారు వాళ్ళు.

భువన శ్రీరామ్ వైపు చూసింది. 'చూడండి, వాళ్ళు ఎలా అబద్ధం చెపుతున్నారో' అన్న భావం ఆమె చూపులో అర్థం అవుతోంది శ్రీరామ్‌కి.

'సరే సరే' కళ్ళతోటే సమాధానమిచ్చాడు శ్రీరామ్ కూడా.

ఇప్పటివరకూ షాపింగ్‌లు చేసుకునివచ్చి కనీసం ఆ మాట కూడా చెప్పట్లేదు వీళ్ళు అత్తగారికి. వదిన వీళ్ళని అంతగా నమ్మింది కానీ వీళ్ళు చేస్తున్నదేమిటి..? 'లేదత్తయ్యా, షాపింగ్‌కి వెళ్ళాం... ఇవిగో ఇవి కొనుక్కున్నా'మంటే వదిన కూడా సంతోషపడుతుంది కదా. ఇక ఈ చిన్నోళ్ళు... వీళ్ళెక్కడ పెత్తనాలు చేసివచ్చారో ఇప్పటివరకూ... రుసరుసలాడిపోయింది భువన మనసులో.

"సరే వదినా, ఇక మేం బయలుదేరుతాం" అంటూ లేచింది భువన.

ఇంటికి వెళ్ళేటప్పటికి సౌమ్య వీరికోసం ఎదురు చూస్తూ కూర్చుంది బాల్కనీలో. తొందరగా వచ్చి అత్తగారి చేతిలోని ప్యాక్ అందుకుంది.

"ఏమ్మా, ఇంకా సంతోష్ రాలేదా?" ఆప్యాయంగా పలకరించాడు శ్రీరామ్.

"వచ్చారు మామయ్యగారూ. మీకోసం వెయిట్ చేస్తూ ల్యాప్‌టాప్‌లో వర్క్ ఏదో చేసుకుంటున్నారు" అంది సౌమ్య.

"నువ్వూ, సంతోష్ డిన్నర్ చేసెయ్యవలసిందమ్మా" అన్నాడు శ్రీరామ్.

"అమ్మమ్మగారికి టిఫిన్ పెట్టేశావా?" అడిగింది భువన గొంతులో అధారిటీని తెచ్చిపెట్టుకుంటూ.

"పెట్టేశానత్తయ్యగారూ" అంది నెమ్మదిగా.

శ్రీరామ్ సౌమ్యతో చాలా ఆప్యాయంగా ఉంటున్నాడు. భువన మాత్రం అత్తగారి అతిశయం చూపిస్తోంది. ఇక సావిత్రమ్మ సౌమ్యకు బాగానే కనెక్ట్ అయింది. ఆవిడవైపు చుట్టరికం కదా... పైగా మనవరాలు అవుతుంది.

"మనవరాలా, సాయంత్రం పెసరపప్పు వేసి ఉప్పుడుపిండి చెయ్యి నాకు."

"అమ్మాయ్, గుత్తివంకాయకూర వెన్నవేసి చెయ్యడం నేర్పిస్తాను నడు" అంటూ బాగానే కలిసిపోయింది.

భువనతో మాట్లాడాలంటేనే కాస్త బెరుకుగా ఉంటోంది సౌమ్యకి.

ఆ విషయం గమనించినట్టున్నాడు సంతోష్ "ఎందుకు సౌమ్యా, అమ్మ దగ్గర టెన్షన్‌గా ఉంటున్నావు? అమ్మ అందరితోనూ ఫ్రెండ్లీగా ఉంటుంది, బి కంఫర్టబుల్" అన్నాడు.

మర్నాడు అందరూ కలసి సుధ వాళ్ళింటికి వెళ్ళారు. సత్యనారాయణస్వామి వ్రతం బాగా జరిగింది. దగ్గరి చుట్టాలూ కొంతమంది ఫ్రెండ్సూ



వచ్చారు.

రవళి అందమైన కెంపులహారం అత్తగారి మెడలో అలంకరించింది.

"ఎందుకమ్మా, ఇప్పుడు ఇది" ఆప్యాయంగా కోప్పడింది సుధ.

"ఆశీర్వదించండి అత్తయ్యా మమ్మల్ని" సుధ, జయకృష్ణల పాదాలపై వాలారు అర్జున్, రవళిలు. కొడుకునీ కోడల్నీ ఆశీర్వదించి అక్కున చేర్చుకున్నారు సుధ దంపతులు.

శ్రీరామ్ భువనవైపు చూశాడు నిన్నటి నీ ప్రశ్నకి సమాధానం దొరికిందా అన్నట్లుగా.

'మైగాడ్, నిన్న వీళ్ళు ఈ హారమా షాపింగ్ చేస్తూ కనిపించారు.' వీళ్ళు సుధకి ప్రేమతో కానుక కొంటుంటే తను వాళ్ళని అపార్థం చేసుకుంది.

ఇంతలో ఆకాశ్ తండ్రి చేతికి బంగారు కడియం తొడిగాడు. జయకృష్ణకి ఆ కానుక చాలా నచ్చిందని అతని మొహంలోని ఆనందమే చెప్తోంది. వాళ్ళని కూడా ఆశీర్వదించి అక్కున చేర్చుకున్నారు.

"చిన్నపిల్లలు మీరు, మీకు మేమివ్వాలి కానీ మీరింతింత ఖర్చుపెట్టి ఈ బహుమతులు తీసుకురావడం ఏమిటి?" చిరుకోపం ప్రదర్శించింది సుధ.

"మీరు మామీద చూపించే ప్రేమముందు మీకు ఏమిచ్చినా తక్కువే అత్తయ్యా! మీ అమూల్యమైన ఆప్యాయత ముందు మా కానుకలకు అసలు విలువే లేదు" ఆర్తిగా అంది రవళి. కాసేపు అక్కడ అందరి మనసులూ ప్రేమవలయంలో పరిభ్రమించాయి.

భువన ఇన్నాళ్ళూ అనుకుంటూ వచ్చింది 'సుధ వాళ్ళని అమితంగా ప్రేమిస్తోంది కానీ, వాళ్ళు సుధని అంతగా ప్రేమించడంలేదు' అని. కానుకలు ఇవ్వడం కంటే వాళ్ళు తమని హృదయపూర్వకంగా అర్చించుకున్న వైనమే భువన మనసులో అపురూప చిత్రమై నిలిచిపోయింది. వాళ్ళ ఇల్లు రెండంతస్తుల మేడలా కాకుండా ఒక ప్రేమసౌధంలా కనిపిస్తోంది.

భువనలో అంతర్మథనం మొదలైంది. రాత్రి అక్కడే టిఫిన్స్ చేసి ఇంటికి వచ్చేటప్పటికి పది దాటింది. 'మజ్జిగగానీ పాలుగానీ తాగుతారా' అని అందర్నీ అడిగింది సౌమ్య. ఎవరూ ఏమీ వద్దన్నారు.

'చిన్నపిల్లయినా ఎంత బాధ్యతాయుతంగా ప్రవర్తిస్తోంది, నా ఆలోచనా విధానమే సరిగ్గా లేదా' ఆలోచనలతో ఆ రాత్రి కలత నిద్రపోయింది భువన.

ఆ మర్నాడు ఉదయం దగ్గర్లోనే ఉన్న వెంకటేశ్వరస్వామి గుడికి వెళ్ళింది. భక్తిగా స్వామిని వేడుకుంది. ఆమె మనసు ద్వైదీభావంతో సతమతమవుతోంది. సౌమ్యని కన్నకూతురిలా ప్రేమించాలనిపించినా ఏదో తెలియని అనుమానం వెనక్కి లాగుతోంది. సుధ విషయంలోనూ భువన మనసులో ఇదే ఆలోచన ఉండేది... సుధ కోడళ్ళిద్దరూ ఆమె ప్రేమను అవకాశంగా తీసుకుని పనులు చేయకుండా తప్పించుకుంటున్నారనీ, ఆమెతో పనులు చేయించుకుంటున్నారనీ. 'కోడలి కప్‌బోర్డు సర్దినప్పుడు పనినే చూసింది తప్ప కోడలి కప్‌బోర్డు తెరిచి సర్దేంత స్వతంత్రం సుధకు ఉందనీ, ఒక కూతురిపై తల్లికి ఉండే అధికారాలన్నీ ఆమెకు వాళ్ళు ఇచ్చేశారనీ అర్థంచేసుకోలేకపోయింది. శ్రీరామ్ కూతురు లేనిలోటు సౌమ్య ద్వారా తీర్చుకుని ఆనందం పొందుతున్నాడు. తనే మూర్ఖురాలిలా అత్త-కోడలు అంటూ అనవసర వ్యవహారం చేస్తోంది' అనుకుంటూ అన్యమనస్కంగా ఇంటికి వచ్చింది. ఆ రోజంతా ఆలోచనలతోనే గడిపింది. తనతో మాట్లాడుతున్నప్పుడు సౌమ్యలో ఒకలాంటి బెదురుని గమనించిన భువనకు మనసును ముల్లుతో గుచ్చుతున్న భావన కలిగింది.

'తను చాలా అందంగా ఉంటుందని బంధువులూ, స్నేహితులు చాలామంది ఎప్పుడూ అంటూండేవారు. నిజమే, తను అందంగా ఉండి ఉండొచ్చు. కానీ అది కేవలం బాహ్య సౌందర్యమే. మరి తన అంతరంగం అందంగా ఉందా... తన అంతరంగాన్ని చూపించే దర్పణం ఏదీ...' ఆలోచిస్తుంటే, ఆ ప్రశ్నకు సమాధానం తనలోనే ఉందని అర్థమైంది. అవును, ఎవరి సౌశీల్యమే వారి అంతరంగదర్పణం. చిక్కుముడులేవో విడిపోతున్నట్టు, భారం అంతా తగ్గి హృదయం తేలికవుతున్నట్టు అనిపించసాగింది భువనకు. సౌమ్యను హృదయపూర్వకంగా ప్రేమించడానికి ఆమె మనసు ఆయత్తమయింది.

★



వైద్యం చేస్తాడు... బిల్లూ కడతాడు!

డాక్టర్ అరవింద్ బతేజా... వృత్తి రీత్యా వైద్యుడు. ప్రవృత్తి రీత్యా సైక్లింగ్ క్రీడాకారుడు. తనకెంతో ఇష్టమైన ఆ రెండు రంగాల్నీ అతడు అద్భుతంగా ముడిపెడుతున్నాడు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా మారథాన్ సైక్లింగ్ పోటీల్లో పాల్గొంటూ, వాటిద్వారా సేకరించిన డబ్బుతో ఖరీదైన వెన్నెముక సర్జరీలను ఉచితంగా చేస్తున్నాడు.

దేశంలో లక్షలాది వైద్యులున్నా, న్యూరోసర్జన్ల సంఖ్య మాత్రం రెండు వేల లోపే ఉంది. క్లిష్టమైన నాడీ వ్యవస్థలోని సమస్యలను నయం చేసే ఆ వైద్యులకున్న డిమాండ్ అంతా ఇంతా కాదు. అందులోనూ దేశంలోని ప్రముఖ న్యూరోసర్జన్లలో ఒకరిగా పేరున్న అరవింద్ బతేజాలాంటి వాళ్ల సమయానికీ, సర్జరీలకూ విలువ మరింత ఎక్కువ. బెంగళూరులోని ప్రఖ్యాత 'సీతా బతేజా' ఆస్పత్రి డైరెక్టర్‌గా క్షణం తీరికలేని జీవితం ఆయనది. అలాంటి పరిస్థితుల్లోనూ ఆయన నెలలో కనీసం రెండు సైక్లింగ్ రేసుల్లో అయినా పాల్గొంటారు. దాని వల్ల ఆయన పొందే వ్యక్తిగత ఆనందం కొంతైతే, పేద రోగులకు చేసే సాయం కొండంత.

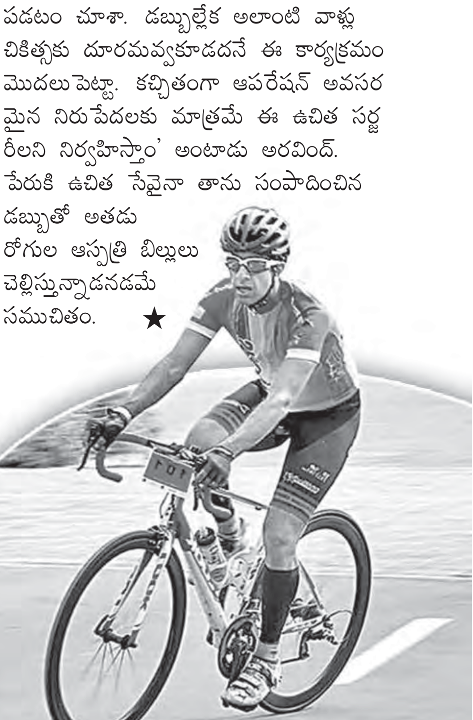
★ వైద్యరంగంలో క్లిష్టమైన, ఖరీదైన ఆపరేషన్లుగా వెన్నెముక సంబంధిత సర్జరీలకు పేరుంది. వాటిని ఆశ్రయించడం పేద, మధ్యతరగతి వాళ్లకు కాస్త కష్టమే. అలాగని చేయించుకోకుండా వదిలేస్తే సమస్య మరింత తీవ్రమై మంచానికే పరిమితమవాల్సి వస్తుంది. ఇలాంటి ఇబ్బందులతో సతమతమయ్యేవాళ్లు అరవింద్‌కి నిత్యం కనిపిస్తూనే ఉంటారు. వాళ్లలో వీలైనంతమందికి ఉచితంగా వెన్నెముక శస్త్రచికిత్సలను చేయాలని అతడు సంకల్పించుకున్నాడు. దానికోసం సైక్లింగ్ పోటీల్లో పాల్గొంటూ ప్రైజ్‌మనీ సంపాదించడంతో పాటు, వందల కిలోమీటర్ల మేర చారిటీ రేసులు నిర్వహిస్తూ, మార్గమధ్యంలో నిధులు సేకరించి, ఆ డబ్బునంతా ఆపరేషన్ల కోసం ఖర్చు చేస్తున్నాడు. అలా మూడేళ్లలో వందకుపైగా వెన్నెముక సర్జరీలను ఉచితంగా నిర్వహించాడు.

★ బెంగళూరులోని నారాయణ హృదయాలయలో న్యూరోసర్జరీ విభాగాన్ని మొదలుపెట్టింది అరవిందే. అక్కడ కొన్నాళ్లు పనిచేశాక తన తల్లి నెలకొల్పిన సీతా బతేజా ఆస్పత్రిలో చీఫ్ న్యూరో సర్జన్‌గా చేరాడు. ఆ క్రమంలో- సర్జరీ అవసరమైనా, డబ్బుల్లేక దానికి దూరమయ్యే చాలామంది రోగులను అతడు గమనించాడు. దాంతో తప్పని పరిస్థితుల్లో ఆయన చాలామందికి ఉచితంగానే శస్త్రచికిత్స చేసేవాడు. కానీ వాటికోసం ఖరీదైన ఇంప్లాంట్లు, మందులూ వాడాల్సి రావడంతో ఆస్పత్రిపైన ఆర్థిక భారం ఎక్కువగా పడేది. ఆ సమస్యను ఎలా అధిగమించాలా అని ఆలోచిస్తున్న సమయంలో సైక్లింగ్ రూపంలో ఓ మంచి పరిష్కారం దొరికింది.

★ ఓసారి అరవింద్ ఏదో స్పోర్ట్స్ మ్యాగజీన్ తిరగేస్తూ రన్నింగ్ వల్ల ఉపయోగాల గురించి చదువుతున్నప్పుడు, తన కాలేజీ రోజులు గుర్తొచ్చి మళ్లీ పరుగుమీద దృష్టిపెట్టాలనిపించింది. కానీ మారథాన్ కోసం సాధన చేస్తున్న సమయంలో అతడి మోకాలికి గాయమైంది. ఇకపైన పరిగెత్తడం మంచిది కాదని వైద్యులు వారించడంతో ప్రత్యామ్నాయంగా సైక్లింగ్‌ని ఎంచుకున్నాడు. ఆ సాధన నచ్చి ఇంటి నుంచి ఆస్పత్రికి సైకిల్‌మీదే వెళ్లడం మొదలుపెట్టాడు. క్రమం తప్పని సైక్లింగ్ వల్ల కొన్ని నెలల్లోనే 90కిలోల నుంచి అతడు డెబ్భై కిలోలకు చేరుకున్నాడు. ఆపైన వివిధ సైక్లింగ్ క్లబ్‌లలో చేరి వారాంతాల్లో పోటీల్లో పాల్గొనడం మొదలుపెట్టాడు. ఆ ఉత్సాహంతో 1.9కి.మీ ఈత, 90కి.మీ సైక్లింగ్, 21కి.మీ పరుగు కలగలిసిన 'హాఫ్ ఐరన్‌మ్యాన్ ట్రయథ్లాన్' పోటీనీ విజయవంతంగా పూర్తిచేశాడు.

★ 'టూర్ ఆఫ్ నీలగిరీస్' పేరుతో ఎనిమిది రోజులపాటు 900కి.మీ పొడవైన సైకిల్ యాత్రను ఏటా నిర్వహిస్తారు. దేశంలో అతిపెద్ద సైక్లింగ్ పోటీ అదే. అరవింద్ స్నేహితుడు గౌతమ్ దాని నిర్వాహకుల్లో ఒకడు. తమ సైకిల్ ట్రిప్‌కు వైద్యులు దొరకడం కష్టంగా ఉందంటూ, అరవింద్ కూడా సైక్లింగ్ చేస్తాడు కాబట్టి తమతో కలిసి యాత్రకు రమ్మని గౌతమ్ అతడిని కోరాడు. 'వస్తాను కానీ, ఆ యాత్ర సేవా లక్ష్యంతో సాగాలి, దారి మధ్యలో అక్కడక్కడా అవగాహనా కార్యక్రమాలు నిర్వహించి వెన్నెముక చికిత్సల కోసం నిధులు సమీకరించాలి' అంటూ అరవింద్ షరతు పెట్టాడు. ఆ సైక్లింగ్ రేసులో విజేతగా నిలవడం ద్వారా వచ్చిన డబ్బుతో పాటు, దారి మధ్యలో సేకరించిన నిధుల్నీ కలిపి 'గివింగ్ బ్యాక్' పేరుతో ఉచిత వెన్నెముక శస్త్రచికిత్సల సేవకు అరవింద్ శ్రీకారం చుట్టాడు.

★ 'టూర్ ఆఫ్ నీలగిరీస్' తరవాత అరవింద్ క్రమం తప్పకుండా సైక్లింగ్ పోటీల్లో పాల్గొంటూ వచ్చాడు. వాటిద్వారా వచ్చిన బైకులూ, కార్లలాంటి వాటిని అమ్మి, ఆ డబ్బుని ఆపరేషన్లకే కేటాయించాడు. అవి కాకుండా ప్రత్యేకంగా అనేక ఛారిటీ సైక్లింగ్ మారథాన్లలో పాల్గొని నిధులు సేకరించాడు. నలభై ఐదేళ్ల వయసులోనూ ఎన్నో కఠినతర రేసుల్లో పాల్గొంటున్న అరవింద్, 85ఏళ్ల వయసులోనూ రోజూ ఆస్పత్రికి వచ్చి రోగులకు చికిత్సనందిస్తున్న తన తల్లి సీతా దేవే తనకు స్ఫూర్తి అని చెబుతాడు. 'చాలా సందర్భాల్లో సంపాదనలో ఇంటికి పెద్ద దిక్కుగా ఉండేవాళ్లే వెన్నెముక సమస్యతో మంచాన పడటం చూశా. డబ్బుల్లేక అలాంటి వాళ్లు చికిత్సకు దూరమవ్వకూడదనే ఈ కార్యక్రమం మొదలుపెట్టా. కచ్చితంగా ఆపరేషన్ అవసరమైన నిరుపేదలకు మాత్రమే ఈ ఉచిత సర్జరీలని నిర్వహిస్తాం' అంటాడు అరవింద్. పేరుకి ఉచిత సేవైనా తాను సంపాదించిన డబ్బుతో అతడు రోగుల ఆస్పత్రి బిల్లులు చెల్లిస్తున్నాడనడమే సముచితం. ★



రాఖీ కట్టు... బర్ఫీ పెట్టు..!

రుచి అభిరుచి

రక్షాబంధన్ కట్టడంతోబాటు తీపిమిఠాయిల్ని పంచుతూ అనుబంధాల్ని పెంచుకునే అపురూపమైన పండగే రాఖీపూర్ణిమ. ఆ రోజు కోసం మనం కూడా కొన్ని స్వీట్లు చేసేద్దామా...



కొబ్బరి బర్ఫీ

కావలసినవి

కొబ్బరి తురుము: 2 కప్పులు, పాలు: 3 కప్పులు, మీగడ: అర కప్పు, కుంకుమపువ్వు: కొద్దిగా, పంచదార: 400 గ్రా., యాలకుల పొడి: అరటీస్పూను

తయారుచేసే విధానం

★ పాన్‌లో పాలు, కొబ్బరితురుము, మీగడ, పంచదార వేసి కలుపుతూ సిమ్‌లో ఉడికించాలి. మిశ్రమం దగ్గరగా అయ్యాక యాలకుల పొడి, టీస్పూను పాలల్లో కలిపిన కుంకుమపువ్వు వేసి కలిపి దించి, నెయ్యి రాసిన ప్లేటులో వేసి, అట్లకాడతో సమంగా సర్ది, ఆరాక ముక్కలుగా కోయాలి.

తీపి అన్నం



కావలసినవి

బాస్మతి బియ్యం: కప్పు, కుంకుమపువ్వు: కొద్దిగా, పంచదార: కప్పు, యాలకులపొడి: కొద్దిగా, నెయ్యి: 2 టేబుల్‌స్పూన్లు, లవంగాలు: రెండు, దాల్చినచెక్క: చిన్నముక్క, ఎండుద్రాక్ష, జీడిపప్పు, బాదం: 2 టేబుల్‌స్పూను చొప్పున, మిఠాయిరంగు: కొద్దిగా

తయారుచేసే విధానం

★ బాస్మతిబియ్యంలో తగినంత ఎసరు పోసి ఉడికించాలి. అన్నం బాగా ఉడికిన తరవాత నీళ్లు వంపేసి అన్నం చల్లారనివ్వాలి.

★ ఇప్పుడు వంపిన అన్నంలో పంచదార, పాలల్లో కలిపిన కుంకుమపువ్వు, మిఠాయి రంగు, యాలకులపొడి వేసి కలిపి ఉంచాలి. తరవాత ఓ చిన్న పాన్‌లో నెయ్యి వేసి దాల్చినచెక్క, లవంగాలు, ఎండుద్రాక్ష, జీడిపప్పు, బాదం వేసి కలపాలి. తరవాత అన్నం మిశ్రమం వేసి ఓ రెండు నిమిషాల పాటు అన్నంలో నీరు లేకుండా పొడిపొడిగా అయ్యేలా ఉడికించి దించితే తీపి అన్నం రెడీ.

బీట్‌రూట్ హల్వా



కావలసినవి

బీట్‌రూట్ తురుము: 3 కప్పు, **బొంబాయిరవ్వ:** ముప్పావుకప్పు, మంచినీళ్లు: ఒకటిన్నర కప్పులు, **నెయ్యి:** 4 టేబుల్‌స్పూన్లు, **పంచదార:** రెండు కప్పులు, **నెయ్యి:** 4 టేబుల్‌స్పూన్లు, **జీడిపప్పు:** 2 టేబుల్‌స్పూన్లు, **ఎండుద్రాక్ష:** 2 టీస్పూన్లు, **బాదం:** పది, **యాలకులపొడి:** అరటీస్పూను

తయారుచేసే విధానం

★ బీట్‌రూట్ తొక్కు తీసి సన్నగా తురమాలి. పాన్‌లో టేబుల్‌స్పూను నెయ్యి వేసి, బొంబాయిరవ్వ వేసి సుమారు ఐదు నిమిషాలు వేయించి తీసి, ఆరనివ్వాలి. అదే పాన్‌లో మరో టీస్పూను నెయ్యి వేసి సన్నగా తరిగిన బాదం, జీడిపప్పు వేసి వేయించాలి. తరవాత ఎండుద్రాక్ష కూడా వేసి వేగాక అన్నీ తీసి పక్కన ఉంచాలి. ఇప్పుడు అదే బాణలిలో మిగిలిన నెయ్యి, బీట్‌రూట్ తురుము వేసి మీడియం మంట మీద అది సగమయ్యేవరకూ సుమారు పది నిమిషాలపాటు ఉడికించాలి. ఇప్పుడు వేయించిన బొంబాయిరవ్వ కూడా వేసి బాగా కలపాలి. తరవాత మంచినీళ్లు, పంచదార వేసి కలపాలి. ఇప్పుడు మూతపెట్టి మీడియం మంటమీద నీరంతా ఆవిరయ్యేవరకూ ఉడికించాలి. తరవాత యాలకులపొడి, వేయించిన జీడిపప్పు, బాదం, ఎండుద్రాక్ష అన్నీ వేసి కలిపి దించాలి.

రబ్డీ



కావలసినవి

పాలు: లీటరు, **యాలకులపొడి:** అరటీస్పూను, **రోజ్‌వాటర్:** 2 చుక్కలు, **పంచదార:** 125 గ్రా., **కుంకుమపువ్వు:** చిటికెడు, **కోవా:** 50 గ్రా.

తయారుచేసే విధానం

★ మందపాటి పాన్ తీసుకుని అందులో పాలు పోసి మరిగించాలి. తరవాత సిమ్‌లో పెట్టి పాలు సగమయ్యేవరకూ మరిగించాలి. ఇప్పుడు పాలు చిక్కగా అయ్యాక కోవా తురిమి అందులో వేసి ఉండలు కట్టకుండానూ అడుగంటకుండానూ కలుపుతూ ఉండాలి. మిశ్రమం బాగా చిక్కబడ్డాక పంచదార, యాలకులపొడి వేసి సిమ్‌లోనే పంచదార పూర్తిగా కరిగేవరకూ కలుపుతూ ఉండాలి. మిశ్రమం చిక్కబడ్డాక స్టవ్ ఆఫ్ చేసి చల్లారనివ్వాలి. విడిగా కాసిని టేబుల్‌స్పూను పాలల్లో కుంకుమపువ్వు కరిగించి రబ్డీలో కలపాలి. తరవాత రోజ్‌వాటర్ కూడా వేసి కలిపాక; బాదం, పిస్తా, జీడిపప్పు ముక్కలతో అలంకరించాలి. దీన్ని కాసేపు ఫ్రిజ్‌లో పెట్టి తీస్తే మరింత రుచిగా ఉంటుంది. రబ్డీని నేరుగానూ లేదా మాల్పువాల్లో కలిపి తినొచ్చు.

మాల్పువా



కావలసినవి

మైదా: కప్పు, **పాలు:** ఒకటిన్నర కప్పులు, **కోవా:** అర కప్పు, **ఉప్పు:** చిటికెడు, **సోంపు:** టీస్పూను, **బేకింగ్ పౌడర్:** చిటికెడు, **నెయ్యి:** వేయించడానికి సరిపడా, **పంచదార పాకం కోసం:** మంచినీళ్లు: పావుకప్పు, పంచదార: కప్పు, **యాలకులపొడి:** చిటికెడు, **కుంకుమపువ్వు:** చిటికెడు

తయారుచేసే విధానం

★ ఓ గిన్నెలో పంచదార, మంచినీళ్లు పోసి మరిగించి లేతపాకం వచ్చాక కుంకుమపువ్వు, యాలకులపొడి వేసి కలిపి పక్కన ఉంచాలి. ఓ గిన్నెలో సగం పాలు గోరువెచ్చగా చేసి తీసి మరో గిన్నెలో పోయాలి. అందులోనే కోవా, మైదా వేసి కలపాలి. తరవాత పంచదార, ఉప్పు, సోంపు, బేకింగ్ పౌడర్ వేసి కలపాలి. ఇప్పుడు మిగిలిన పాలు కూడా పోసి కలపాలి. పిండి మృదువుగా అవుతుంది. దీన్ని పక్కన ఉంచి బాణలిలో నెయ్యి పోసి కాగాక, పిండి మిశ్రమాన్ని చిన్నపాటి పూరీలా చేసి, వేసి సిమ్‌లో వేయించి తీయాలి. ఇప్పుడు వీటిని పంచదార పాకంలో ముంచి తీసి, రబ్డీ వేసి అందిస్తే సరి. దీన్నే మల్లైపూరీ అనీ అంటారు

బాలవినోదిని

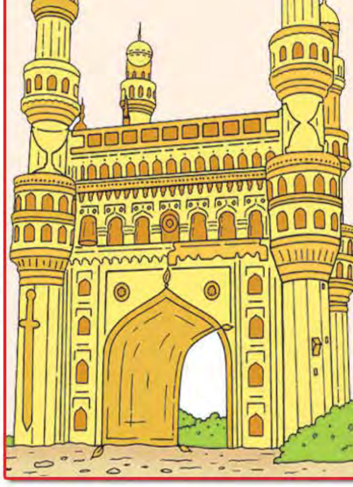
ఎంతమంచి టీచరో...



విద్యార్థులకు పాఠాలు బోధించడమే తన పని అనుకోలేదు ఆ టీచర్. వారి మనసులోని బాధనూ అర్థంచేసుకుంది. సౌత్ కరొలినలోని ఛార్లెస్టన్‌లో ఉన్న పెప్పర్‌హిల్ ఎలిమెంటరీ స్కూల్‌లో కేటీ బ్లామ్‌క్విస్ట్ అనే టీచరు ఉంది. ఒకరోజు ఒక విద్యార్థి తనకు సైకిల్ కొనుక్కోవాలని ఆశగా ఉందనీ, కానీ అమ్మానాన్నల దగ్గర కొనడానికి డబ్బులేదనీ బాధపడ్డాడట. చిన్నారి కోరికను ఎలాగైనా తీర్చాలనుకుంది కేటీ. మురికివాడలకు చెందిన పిల్లలు చదువుకునే ఆ స్కూల్‌లో మిగతావారి పరిస్థితీ అంతంత మాత్రమే. అందుకే కేటీ ఇంటర్నెట్ ద్వారా విరాళాలు సేకరించింది. మొత్తం ఆరువందలయాభై సైకిళ్లను కొని, విద్యార్థులందరికీ కానుకగా ఇచ్చింది. ఒకరోజు స్కూలు ప్రారంభంకాగానే ఈ కానుక గురించి మైక్‌లో చెప్పి... చిన్నారులను ఆశ్చర్యంలో ముంచెత్తింది కేటీ. ఎంతమంచి టీచరో కదా...

దాగుడుమూతలు

ఈ చార్మినార్ బొమ్మలో బంతి, బొంగరం, తివాచీ, టార్చ్‌లైట్, నిచ్చెన, గ్లాసు, సమయాన్ని చూపే ఇసుక గడియారం, కత్తి, బ్లేడుముక్క, ఐస్‌క్రీం కప్పు ఉన్నాయి. కనిపించాయా?



దారి కనుక్కోండి

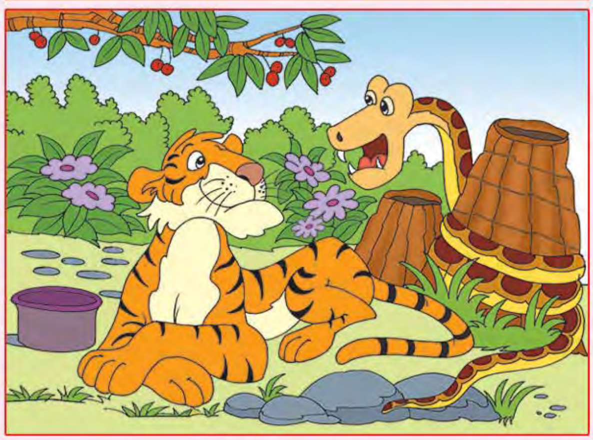


ఈ పాండాకు పైన ఉన్న ఆహారాన్ని చేరుకునే దారి చూపండి.

తేడాలేంటి?

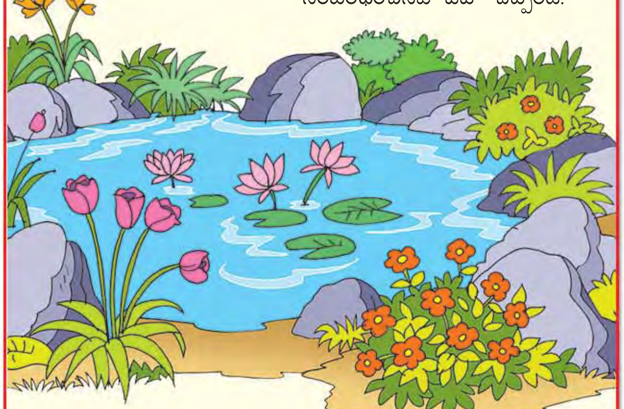
ఈ రెండు బొమ్మల మధ్య ఉన్న ఎనిమిది తేడాలు చెప్పండి.





గుర్తించండి

కింది విడిభాగాల్లో ఈ చిత్రానికి సంబంధించినవి ఏవో చెప్పండి.





బౌద్ధభిక్షువు

పూర్వం గయ ప్రాంతంలో బౌద్ధ భిక్షువులు ఎక్కువగా ఉండేవాళ్లు. వాళ్లు బౌద్ధమత ధర్మాలను ప్రచారం చేస్తూ భిక్షాటన చేసి జీవించేవాళ్లు. ఆ భిక్షువులు చెప్పే జీవన విధానాలకు ఆకర్షితులైన ప్రజలు కోరికలు తగ్గించుకుని, నిరాడంబరంగా జీవించడం మొదలుపెట్టారు. ప్రజలు అలా సాదా సీదాగా జీవించడం ఆ ఊరి వడ్డీ వ్యాపారికి ఏమాత్రం నచ్చలేదు. అతడు అప్పులు ఇచ్చి, ఎక్కువ వడ్డీ వసూలు చేసేవాడు. ప్రజలు క్రమంగా ఖర్చులు తగ్గించుకుని వడ్డీ వ్యాపారి దగ్గరకు వెళ్లడం మానేశారు. తనకు ఆదాయం తగ్గిపోయేలా చేశారని బౌద్ధ భిక్షువుల మీద కోపం పెంచుకున్నాడు వ్యాపారి.



కొన్ని రోజుల తర్వాత ఒక బౌద్ధ భిక్షువు వ్యాపారి ఇంటికి భిక్షకు వెళ్లాడు. అదే మంచి అవకాశంగా భావించిన వ్యాపారి 'అడుక్కోడానికి సిగ్గుగా లేదూ, ఊరి వాళ్లందరినీ మీరు సన్యాసుల్లా మార్చేస్తున్నారు. ఒకప్పుడు అందరూ నా దగ్గర అప్పు తీసుకుని మరీ విలాసంగా బతికేవాళ్లు. అలాంటి వాళ్లందరినీ సన్యాసుల్లా మార్చేస్తున్న పనికిమాలిన వెధవలు మీరు. నేను ఇన్ని మాటలు అంటున్నా నీకు రోషం, సిగ్గూ కూడా కలగడం లేదు' అన్నాడు ఛీత్కారంగా. బౌద్ధభిక్షువు ఏమాత్రం ఆగ్రహించకుండా 'నాయనా, ఒక మామిడిపండును నువ్వు నాకు ఇచ్చావనుకో. నేను దాన్ని తీసుకోకపోతే అది ఎవరికి చెందుతుంది?' అని ప్రశ్నించాడు. 'నాకే' అన్నాడు వ్యాపారి. 'ఇప్పుడు జరిగింది కూడా అదే. నువ్వు అన్న మాటలను నేను స్వీకరించలేదు, అవన్నీ నీకే వర్తిస్తాయి' అన్నాడు సాధువు చిరునవ్వుతో ప్రశాంతంగా.

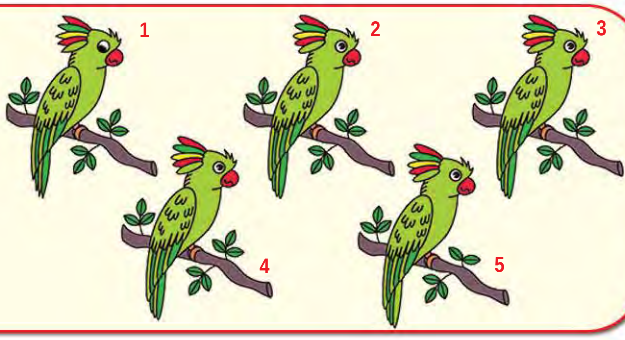
పోలికలేంటి?

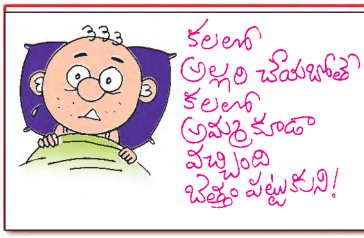
ఇక్కడ తొమ్మిది బొమ్మలు ఉన్నాయి కదా. అడ్డం, నిలువు, ఐమూలగా వాటి మధ్య ఉండే పోలికలను చెప్పండి.



ఏ రెండు?

ఈ చిలుకల్లో ఏ రెండు ఒకేలా ఉన్నాయి?





జవాబులు

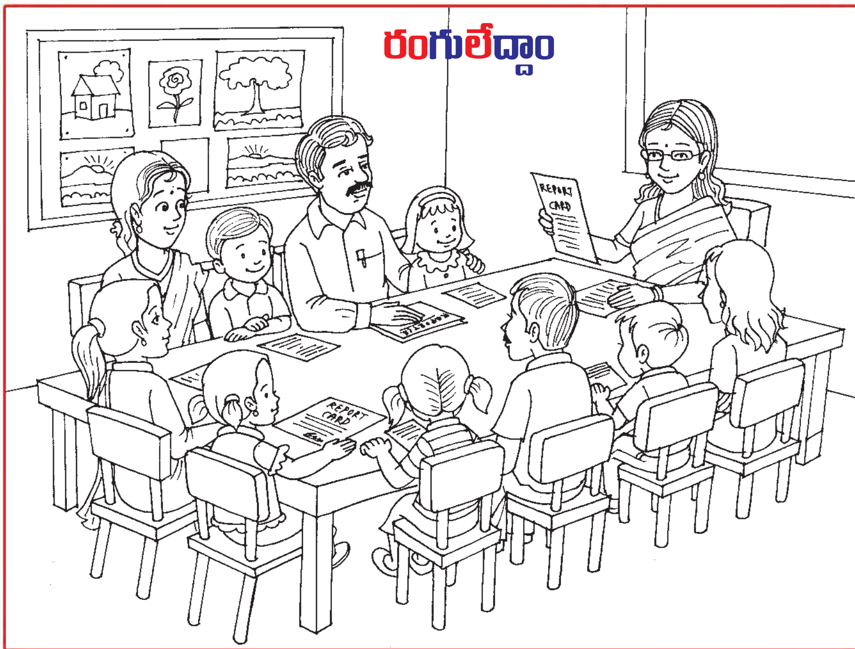
తేడాలేంటి?: 1. ఎడమ పక్కన ఉన్న ఖాళీ పాత్ర 2. ఎడమవైపు ఉన్న రాళ్లు 3. చెట్టు కొమ్మకు ఉన్న పండ్లు 4. మధ్యలోని పువ్వులు 5. పుట్ట మీది గీతలు 6. పాము కోరలు 7. కుడివైపు ఉన్న గడ్డి 8. పులి తోక మీది చారలు.

పోలికలేంటి?: **అడ్డం:** సీతాకోకచిలుక రెక్కల మీద తెల్లని చుక్కలు, రెక్కలకు నల్లని అంచు, గులాబీపూలు; **నిలువు:** ఎగురుతున్న సీతాకోకచిలుకలు, సీతాకోకచిలుకలు పూల మీద వాలాయి, సీతాకోకచిలుకల రెక్కల మీద నల్ల చుక్కలు; **ఐమూల:** మొగ్గలు, రెండు సీతాకోకచిలుకలు.

దాగుడుమూతలు: మొదటి స్తంభం కింది భాగంలో కత్తి, పైభాగంలో ఐస్‌క్రీం కప్పు, ప్రవేశద్వారంలో తివాచీ, దాని పైన కుడిపక్క బ్లేడుముక్క, దానికి ఎడమ భాగంలో గ్లాసు, రెండో స్తంభం కింది భాగంలో టార్చిలైటు, పైభాగంలో సమయాన్ని తెలిపే ఇసుక గడియారం, స్తంభం కొనభాగంలో బొంగరం, మధ్య భాగంలో నిచ్చెన, మూడో స్తంభం కొన భాగంలో బంతి ఉన్నాయి.

ఏ రెండు?: 2, 4 **గుర్తించండి:** 1, 2, 4.

రంగులేద్దాం





"సరదాగా విహారయాత్రలకోసం విదేశాలకు వెళ్లడం సహజమే. వాటివల్ల ఆయా దేశాల గురించి ఎంతోకొంత అవగాహన కలుగుతుందన్నదీ నిజమే. కానీ ఆ దేశం గురించీ అక్కడి విధానాల గురించీ ప్రజల గురించీ పూర్తిగా తెలుసుకోవాలంటే కొన్ని రోజులయినా ఆ దేశీయులతో కలిసి ఉన్నప్పుడే సాధ్యం అవుతుంది' అంటోంది కృష్ణాజిల్లా పెనమలూరుకి చెందిన **కిలారు ఇందు**. కల్చరల్ ఎక్స్ఛేంజ్ ప్రోగ్రాంలో భాగంగా నలభై ఐదురోజులపాటు తైవాన్‌లో గడిపిన ఆ విద్యార్థిని అనుభవాలు...





వాళ్లకు 'దంగల్' సినిమా చూపించా

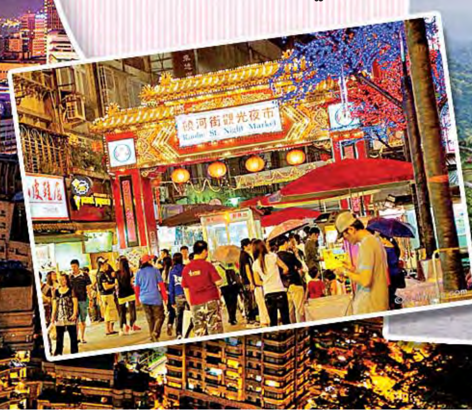
ఏఐఎస్ఇసి(ఇంటర్నేషనల్ అసోసియేషన్ ఆఫ్ స్టూడెంట్స్ ఇన్ ఎకనమిక్ అండ్ కమర్షియల్ సైన్సెస్) అనేది యువత నడుపుతోన్న అంతర్జాతీయ స్వచ్ఛంద సంస్థ. విద్యార్థుల్లో నాయకత్వ లక్షణాలు పెంపొందించేందుకు రకరకాల ప్రాజెక్టులను చేపడుతోంది. అందులో భాగంగానే ఐక్యరాజ్య సమితి సభ్యదేశాలకు నిర్దేశించిన పదిహేడు సస్టెయినబుల్ డెవలప్‌మెంటల్ గోల్స్ సాధించడంలో విద్యార్థుల పాత్రని గుర్తించి ఆసక్తి ఉన్న సభ్యులను తమవంతు కృషిచేసేలా ప్రోత్సహిస్తోంది. అందులో సభ్యురాలినైన నేను, సంస్థ కార్యకలాపాల్లో భాగంగా 'నాణ్యమైన విద్య' అనే ప్రాజెక్టుని తీసుకుని, అధ్యయనం చేసేందుకు తైవాన్ దేశాన్ని ఎంపికచేసుకున్నా. ప్రపంచ దేశాల్లో తైవాన్ భద్రతాపరంగా రెండో స్థానంలో ఉంది.

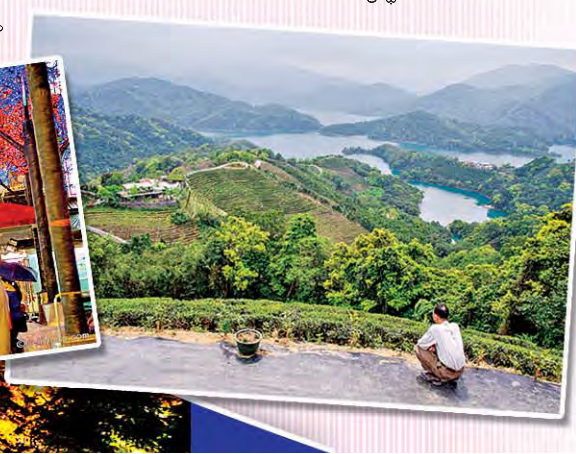
ప్రభుత్వ ప్రాథమిక పాఠశాలలో...

తైవాన్‌లోని డాంగ్‌క్సింగ్ ప్రాథమిక పాఠశాల విద్యార్థులకు భారతీయ సంస్కృతిని పరిచయం చేయడానికి ఉత్సుకత చూపడంతో నన్ను ఆ పాఠశాలకు ఎంపికచేశారు. అలా ఏప్రిల్ నెలలో భారత్ నుంచి ఏఐఇఎస్ఇసి తరపున తొలి సభ్యురాలిగా తైవాన్‌లో అడుగుపెట్టాను. ఆ స్కూల్లోని విద్యార్థులు కొత్త విషయాలు తెలుసుకోవడానికి చూపించే ఉత్సుకత ఆశ్చర్యం కలిగించింది. అది ప్రభుత్వ పాఠశాలే అయినప్పటికీ మనదేశంలోని కార్పొరేట్ పాఠశాలలకి ఎంతమాత్రం తీసిపోదు.

తైవాన్ చైనా దేశానికి పశ్చిమంగా పసిఫిక్ మహా సముద్రంలో ఉన్న చిన్న ద్వీపం. పచ్చని అడవులూ కొండలతో అలరారుతుంటుంది. అక్కడ వేసవి జూన్- సెప్టెంబరు వరకూ ఉంటుంది. ఉష్ణోగ్రతలు ఎక్కువే. చలికాలం విపరీతమైన చలి. అందుకే ఆ దేశాన్ని చూడ్డానికి అక్టోబరు- డిసెంబరు మంచి సీజన్ అంటారు. కరెన్సీ తైవాన్ డాలరు. చైనా, జపాన్‌ల మధ్య జరిగిన యుద్ధం తరవాత తైవాన్ జపనీయుల అధీనంలో యాభై సంవత్సరాలపాటు ఉంది. అందుకే అక్కడి ప్రజలమీద జపాన్ సంస్కృతి ప్రభావం ఎక్కువ. మా సంస్థ నాకు ఆ పాఠశాలలో మూడో తరగతి చదువుతోన్న మెలడీ చెన్ ఇంట్లో వసతి ఏర్పాటుచేసింది. ఒక దేశ సంస్కృతీసంప్రదాయాలు పూర్తిగా అర్థం కావాలంటే అక్కడి ప్రజలతో మమేకం కావాలనేది సంస్థ సిద్ధాంతం. మెలడీ తండ్రి బెంజామిన్ చెన్, ఆపిల్ సంస్థకి విడిభాగాలు సరఫరా చేసే ఫాక్స్ కాన్ అనే సంస్థలో ఉన్నత పదవిలో ఉన్నారు.

తైవాన్ ప్రజలకు ఆంగ్లంలో పట్టు తక్కువ. పాఠశాలలో విద్యార్థులకు తేలికపాటి ఇంగ్లిషు పదాలతోనే పాఠాలు చెప్పమన్నారు. మన సంస్కృతీసంప్రదాయాల గురించి క్లుప్తంగా పవర్‌పాయింట్ ప్రెజెంటేషన్ చేస్తే వాళ్లు ఆసక్తిగా చూశారు. హనుమాన్, రామాయణ, మహాభారత పుస్తకాలను పాఠశాలకు బహుమతులుగా తీసుకెళ్లాను. భారతీయ సినిమాల్లో అమీర్‌ఖాన్ నటించిన త్రీ ఇడియట్స్ చిత్రం వాళ్లకి చాలా ఇష్టమట. వారమంతా పాఠశాలలో బోధన చేయడం, వారాంతంలో మెలడీ కుటుంబంతోనూ, ఇతర విద్యార్థుల కుటుంబాల





తోనూ కలిసి అక్కడి ప్రదేశాలను చూడటంతో రోజులు ఇట్టే గడిచిపోయాయి.

తైవాన్‌లో 95 శాతం హాక్కా తెగ వాళ్లే. రాజధాని తైపేలోని సిమ్చు ప్రాంతంలో వీళ్ల సంఖ్య చాలా ఎక్కువ. భవన నిర్మాణంలోనూ వాళ్ల సంస్కృతి కొట్టొచ్చినట్లు కనిపిస్తుంది. ఒకరోజు న్యూతైటిల్ హౌస్ హాక్కా కల్చర్ డిస్ట్రిక్ట్ అనే ప్రదేశానికి వెళ్లాం. అక్కడ హాక్కా తెగవారి సంప్రదాయ వస్తువులనీ, ఇళ్లనీ చూశాం. మరోరోజు ప్రాచీన చైనాకి చెందిన ఏడు లక్షల వస్తు సముదాయాన్ని సేకరించి ప్రదర్శిస్తోన్న నేషనల్ ప్యాలెస్ మ్యూజియానికి వెళ్లాం. అక్కడి వస్తువుల గురించి తెలుసుకోవడానికి ఓ ఆడియో ప్లేయర్ ఇస్తారు. ఈ మ్యూజియం చైనా వస్తువులకు సంబంధించి ప్రపంచంలోనే అతి పెద్దదిగా పేరొందింది.

మిణుగురు పురుగులతో..!

ఇంకోరోజు తైపే టవర్‌కి వెళ్లాం. దీని ఎత్తు సుమారు 509 మీటర్లు. ఇందులోని ఎలివేటర్ నిమిషానికి 1,010 మీటర్ల ఎత్తుకి ప్రయాణిస్తుంది. ఐదో అంతస్తు నుంచి 89వ అంతస్తుకి కేవలం 37 సెకన్ల వ్యవధిలో వెళ్లాం. రెప్పపాటులో చేరుకున్న ఆ వేగానికి నేను ఆశ్చర్యపోయాను. ఈ టవర్ నిర్మాణానికి వాడిన అద్దాల్ని డబుల్ లేయర్డ్ గ్లాస్ కర్టెన్స్ అంటారు. ఇవి వేడి నుంచీ అతినీల లోహిత కిరణాల నుంచీ టవర్‌ని రక్షిస్తాయట. భూకంపాల్ని తట్టుకునేందుకు ఈ టవర్‌లో అతిపెద్ద డాంపర్‌ని ఉపయోగించారు. దీన్ని తయారుచేయడానికి సుమారు 28 కోట్ల రూపాయలు ఖర్చయిందట. టవర్‌కు వాడిన అద్దాలను కెలెడియోస్కోప్‌లా అమర్చారు. సాయంత్రం ఐదారు గంటల మధ్యలో తైపే టవర్‌కు ఎదురుగా ఉన్న ఏనుగుకొండమీద ఈ టవర్ నీడ తిరగేసినట్లు కనిపించేలా కట్టడం మరో ప్రత్యేకత.

మరో వారాంతంలో డాంగ్క్సింగ్ సించు సైన్స్ పార్కుకి వెళ్లాం. అమెరికాలోని సిలికాన్ వ్యాలీని ఆదర్శంగా తీసుకుని నిర్మించిన ప్రాంతమిది. ఇక్కడ దాదాపు 520కి పైగా కార్యాలయాలు ఉన్నాయి. దీనికి ఇరువైపులా రెండు జాతీయ విశ్వవిద్యాలయాలు ఉన్నాయి. అక్కడ నుంచి సించు ఫిష్ హార్బర్‌కి వెళ్లాం. దీన్నే నాన్‌లియో హార్బర్ అనీ అంటారు. ఈ ప్రదేశం ఎంతో ఆహ్లాదకరంగా ఉంది. ఇక్కడ వివిధ రకాల జలచరాలను చూడొచ్చు. నెయ్‌వాన్ అనే ప్రదేశానికి వెళ్లాం. 2017 సంవత్సరాన్ని తైవాన్ ప్రభుత్వం ఎకోటూరిజం సంవత్సరంగా ప్రకటించి, తైవాన్ ప్రజలను ప్రకృతికి దగ్గర చేసే కార్యక్రమాలు చేపట్టింది. నెయ్‌వాన్ హిల్ స్టేషన్. రాత్రి ఏడు గంటల తరవాత కొండ మీద చిమ్మచీకటిలో ఎగిరే మిణుగురుల్ని చూడటం అందులో ఒకటి. అక్కడికి అంతా టార్చిలైట్లతో వచ్చి వాళ్లమీద వాలిన మిణుగురులతో ఆనందిస్తారు.

గాల్లో సైకిల్ తొక్కాను!

ఆసియాలోనే అమ్యూజ్‌మెంట్ పార్కు, సఫారీ రెండూ ఒకేచోట ఉన్న మొదటి ప్రాంతం లియోపూ గ్రామం. ఇందులో వెల్డ్ వెస్ట్, సౌత్ పసిఫిక్, అరేబియా రాజ్యం, ఆఫ్రికన్ సఫారీ అనే రకరకాల థీమ్‌లతో కూడిన ప్రదేశాలు ఉన్నాయి. 30కి పైగా రోలర్ కోస్టర్లతో ఈ ప్రాంతం చాలా బాగుంది. మ్యూజికల్ వాటర్ షో ఈ ప్రాంతానికి అదనపు ఆకర్షణ. ఇక్కడి జూలో తెల్లపులి ఉంది. ఈ జూ మొత్తాన్నీ బస్సులోగానీ గాలిలో ఏర్పాటుచేసిన సైకిల్ మార్గం ద్వారాగానీ నడిచిగానీ రైల్లో గానీ వీక్షించవచ్చు. గాల్లో ఏర్పాటుచేసిన సైకిల్ మార్గంలో మనంతట మనమే తాడుమీద సైకిల్ తొక్కుకుంటూ చూడవచ్చు. ఇది థ్రిల్లింగ్‌గా అనిపించింది. తైవాన్‌లోని మరో ఆసక్తికరమైన ప్రదేశం మావోకాంగ్ టీ స్టేషన్. అక్కడికి కేబుల్ కారులోనే వెళ్లాలి. ఆ దారిలో జినన్, తైనన్ ఆలయాల దగ్గరా తైపే జూ దగ్గరా ఆగుతూ ప్రయాణించాం. అక్కడి టీ స్టేషన్‌లో తైవాన్‌కే ప్రత్యేకమైన టీని చప్పరిస్తూ తైపే నగరాన్ని వీక్షించడం మరువలేని అనుభూతి.

సినిమా చూపించా..!

మరో రోజు సిన్‌చులో బిగ్‌సిటీ మాల్‌కి వెళ్లాం. ఇది తైవాన్‌లోని రెండో అతిపెద్ద షాపింగ్‌మాల్. అక్కడ భారతీయ సినిమాలు చాలానే ప్రాచుర్యం పొందాయి. నాకు ఆతిథ్యమిచ్చిన కుటుంబానికి దంగల్ సినిమా చూపించాను. వాళ్లకు చాలా నచ్చింది. భారత్‌లో ఆడపిల్లలను అలా చూస్తారా అని ఆశ్చర్యపోయారు. తైవాన్‌కున్న మరో ప్రత్యేకత నైట్ బజార్లు. అక్కడ ఖరీదైన వస్తువులు చాలా చౌకగా లభిస్తాయి. తైవాన్ సంప్రదాయ ఆహారం బాగా దొరుకుతుందక్కడ. తైపేలో ఉన్న చిసిన్ నైట్ మార్కెట్ చాలా పెద్దది- దాదాపు ఐదు వందల దుకాణాల సముదాయం. పూర్వం ఇక్కడ నుంచి వ్యవసాయ ఉత్పత్తులను ఎగుమతి చేసేవారట. ఈ మార్కెట్టు స్టింకీ బీన్ కర్డ్ అనే అల్పాహారానికి ఎంతో ప్రసిద్ధి. ఇంకా తైవాన్‌లో పెద్దా చిన్నా కలిపి దాదాపు వందవరకూ నైట్ మార్కెట్లు ఉన్నాయి. ఇక్కడ మన రోడ్డు పక్కనే పానీపూరీలా బబుల్ మిల్క్ అనే తేనీరు విక్రయిస్తారు. దీన్ని అంతా ఎంతో ఇష్టంగా తాగుతారు.

సాధారణంగా తైవానీయులు సన్నగానే ఉంటారు. ఎక్కడా బొజ్జలు కనిపించవు. అపార్టుమెంట్లలో లిఫ్టులు ఎక్కువగా వాడరు. మెట్లెక్కడానికే ఇష్టపడతారు. వర్షం మాత్రం అస్సలు ఇష్టం ఉండదు. కాలుష్యం అంటే చచ్చే భయం. కొన్ని సెకన్లు వానలో తడిచినా ఆమ్లవర్షంలో తడిసినట్లు బాధపడిపోతారు. అమ్మాయిలకు సౌందర్య పోషణ



చిన్నారులతో వ్యాసకర్త

ఎక్కువే. ఎండలోకి వెళితే నల్లబడిపోతామని భయపడుతుంటారు. తైవానీయులు కష్టజీవులు, తెలివైనవాళ్లు. అక్కడి పిల్లలు కూడా మనవాళ్లలానే బాగా కష్టపడి చదువుతారు. స్కూళ్లలో చిన్నప్పటినుంచీ గణితం, సంగీతం ప్రధానంగా నేర్పిస్తారు. ప్రపంచంలోకెల్లా గణితంలో అత్యధికంగా మార్కులు వచ్చేది వాళ్లకేనట. కొందరు పిల్లలకి అక్కడివాళ్లు కింగ్, సర్కిల్, లయన్ వంటి ఇంగ్లిష్ పేర్లు పెట్టడం చిత్రంగా అనిపించింది. పెద్దవాళ్లలో 96 శాతం మంది చదవగలిగిన వాళ్లే. ముఖ్యంగా అక్కడ నాకు నచ్చిందేమంటే వీధుల్లో చెత్తబుట్టలు కనిపించవు. ఇళ్ల ముందూ ఆఫీసులముందూ కూడా ఉండవు. గంట మోగించుకుంటూ చెత్త ట్రక్కులు వచ్చినప్పుడే ఇళ్లలోనుంచి తీసుకెళ్లి వేస్తారు.

తైవాన్ దేశం మొత్తాన్నీ ఆరు గంటల్లో కారులో చుట్టి రావచ్చుట. అలా వెళ్దాం అనుకునేంతలోనే అక్కడ వరదలు రావడం, కొండచరియలు విరిగి పడటం జరిగింది. దాంతో పాఠశాలలో వీడ్కోలు తీసుకుని తిరిగి బయల్దేరక తప్పలేదు. విమానాశ్రయంలో నాతోటి ప్రయాణికులు కొందరు తైవానీయులు స్నేహశీలురు అని మెచ్చుకున్నారు. కానీ అస్సలేమాత్రం పరిచయంలేని ఓ వ్యక్తిని కుటుంబసభ్యుల్లో ఒకరిగా చూసుకున్న బెంజమన్‌గారి కుటుంబాన్ని చూశాక, ఆ మాట చాలా చిన్నదిగా అనిపించింది. ఆ కుటుంబంతోబాటు ఉపాధ్యాయులంతా నేను వచ్చాక కూడా తరచూ సంభాషిస్తూనే ఉన్నారు. చైనా నుంచి వేరుపడి, సొంత గుర్తింపుకోసం పోరాడుతున్న తైవాన్ ప్రజలు తమ గొప్ప మనసుతో అందరి మనసులనీ గెలుచుకోవడమే కాదు, మళ్లీ మళ్లీ ఆ దేశాన్ని సందర్శించాలనే కోరికను కలిగిస్తారనడంలో కాస్త కూడా సందేహం లేదు. అందుకే తైవానీయులు గొప్ప స్నేహితులు. ★

రాశి ఫలం

గ్రహబలం (ఆగస్టు 6 - 12)

డా॥ శంకరమంచి రామకృష్ణ శాస్త్రి





మేషం అశ్విని, భరణి, కృత్తిక 1వ పాదం

విజయం సిద్ధిస్తుంది. బంధువుల ఆదరణ లభిస్తుంది. ఆటంకాలను సునాయాసంగా అధిగమిస్తారు. స్నేహితుల నుంచి ప్రేరణ పొందుతారు. గౌరవం, శాంతీ లభిస్తాయి. ఆందోళన కలిగించే విషయాలను పదేపదే ఆలోచిస్తూ ఉండకండి. ఉత్సాహంతో ఆలోచనలు చేయండి. అశాంతిని కలిగించే విషయాలకు సాధ్యమైనంత దూరంగా ఉండండి. సూర్యధ్యానం ఆత్మబలాన్నిస్తుంది.



వృషభం కృత్తిక 2,3,4 పాదాలు; రోహిణి, మృగశిర 1,2 పాదాలు

అదృష్టకాలం కొనసాగుతోంది. అనుకున్న పనులు త్వరగా పూర్తి అవుతాయి. ధనలాభం ఉంటుంది. కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి సంతోషంగా ఉంటారు. అపోహలు తొలగుతాయి. శ్రమకు తగ్గ ప్రతిఫలం వెంటనే లభిస్తుంది. జీవితాన్ని ఉన్నత స్థితికి చేర్చే ఆలోచనలకు మంచి సమయం. అష్టలక్ష్మీ ధ్యానం శుభాన్నిస్తుంది.



మిథునం మృగశిర 3, 4 పాదాలు, ఆర్ద్ర, పునర్వసు 1, 2, 3 పాదాలు

విఘ్నాలను అధిగమించి విజయం సాధిస్తారు. ప్రణాళికాబద్ధంగా పనులు చేయండి. ఆర్థికాంశాలు బాగున్నాయి. ఉద్యోగంలో ఇబ్బందులు ఎదురైనా తెలివితేటలతో బయటపడతారు. విందు వినోదాలతో కాలం గడుస్తుంది. అనవసరమైన విషయాల్లో తలదూర్చవద్దు. అది ఉత్తమ భవిష్యత్తుకు సహకరిస్తుంది. విష్ణుమూర్తి ఆరాధన మంచిది.



కర్కాటకం పునర్వసు 4వ పాదం; పుష్యమి, ఆశ్లేష

పనిలో అధిక శ్రద్ధ కనబరచండి. ధైర్యంగా తీసుకునే నిర్ణయాలు విజయాన్నిస్తాయి. ఆలోచించి మాట్లాడండి. అపార్థాలూ, నిందలకు అవకాశముంది. బంధువులతో విభేదాలు రాకుండా చూసుకోండి. ముఖ్య పనుల్లో తడబాటు వద్దు. ఆర్థికంగా మిశ్రమ ఫలితాలున్నాయి. శుభవార్త వింటారు. ఆరోగ్య రక్షణ అవసరం. శివ దర్శనం ఉత్తమ ఫలాన్నిస్తుంది.



సింహం మఖ, పుబ్బ, ఉత్తర 1వ పాదం

కీర్తి పెరుగుతుంది. మనసుకు నచ్చినట్టు పని చేయండి. స్వస్థాన ప్రాప్తి. శత్రుపీడ తొలగుతుంది. మిత్రుల సహకారంతో మంచి పనులు చేస్తారు. బాధ్యతాయుతమైన ప్రవర్తనతో ఆకట్టుకుంటారు. అభివృద్ధిపథంలో ప్రయాణిస్తారు. ఈర్ష్యాపరుల వల్ల సమస్యలు వస్తాయి. కలహాలకు తావివ్వకండి. ప్రశాంతమైన వాతావరణంలో గడపండి. ఆంజనేయ ప్రార్థన మంచిచేస్తుంది.



కన్య ఉత్తర 2, 3, 4 పాదాలు; హస్త, చిత్త 1, 2 పాదాలు

ఆత్మవిశ్వాసం మిమ్మల్ని విజయంవైపు నడిపిస్తుంది. కార్యసిద్ధి ఉంది. సంకోచించకుండా నిర్ణయాలు తీసుకోండి. గృహంలో ప్రశాంతత లభిస్తుంది. అభీష్టాలు సిద్ధిస్తాయి. సాహసం చేస్తే ఒక విజయం దక్కుతుంది. ఊహించని గౌరవం లభిస్తుంది. బాధ్యతలు పెరుగుతాయి. నిరుత్సాహపరిచేవారున్నారు. శివాభిషేకం శక్తినిస్తుంది.



తుల చిత్త 3, 4 పాదాలు, స్వాతి, విశాఖ 1, 2, 3 పాదాలు

తెలివితో శీఘ్ర విజయం లభిస్తుంది. ఉత్సాహమే కార్యసిద్ధికి మూలం. ఆటంకాలను అధిగమిస్తారు. ముందస్తు ప్రణాళికలు ఫలిస్తాయి. ఆత్మీయుల సహకారంతో గొప్ప పనిని ప్రారంభిస్తారు. అధికారుల అండదండలున్నాయి. ఉద్యోగంలో విశేషమైన పేరూ, గుర్తింపూ లభిస్తాయి. ఆధ్యాత్మిక చింతన భవిష్యత్తులో మిమ్మల్ని కాపాడుతుంది. ఇష్టదేవతారాధన మంచిది.



వృశ్చికం విశాఖ 4వ పాదం; అనూరాధ, జ్యేష్ఠ

మనస్సంకల్పం నెరవేరుతుంది. ఆపదలు తొలగుతాయి. మంచి ఆలోచనతో పనులు మొదలుపెట్టండి. ఆర్థికంగా మిశ్రమ ఫలితాలున్నా ఖర్చులు అదుపులో ఉంటాయి. ధైర్యం మెండుగా ఉంటుంది. నిదానంగా విజయం లభిస్తుంది. ఇతరులవల్ల ప్రశాంతత లోపించే అవకాశముంది. తనవారెవరో గుర్తించి మాట్లాడితే సరిపోతుంది. ఇష్టదేవతా దర్శనం శుభప్రదం.



ధనుస్సు మూల, పూర్వాషాఢ, ఉత్తరాషాఢ 1వ పాదం

సంక్లిష్టమైన కాలం. ప్రతి పనీ జాగ్రత్తగా చేయండి. అపరిచితుల వల్ల ప్రమాదముంటుంది. కుటుంబ సభ్యుల సూచనలతో పనులు చేయడం వల్ల అపార నష్టాన్ని నివారిస్తారు. గౌరవం లభిస్తుంది. విచారించే సంఘటనలున్నాయి. మౌనం అన్నింటినీ పరిష్కరిస్తుంది. ముఖ్య కార్యాలను కొంతకాలం వాయిదా వేయడం మంచిది. సాయి దర్శనం ఆత్మబలాన్ని పెంచుతుంది.



మకరం ఉత్తరాషాఢ 2, 3, 4 పాదాలు; శ్రవణం, ధనిష్ఠ 1, 2 పాదాలు

వివేకంతో విజయం లభిస్తుంది. ప్రసన్నచిత్తులై కార్యాచరణ రూపొందించండి. ఆవేశంలో నిర్ణయాలు తీసుకోవద్దు. ఆర్థిక విషయాల్లో జాగ్రత్త అవసరం. కష్టపడి పనిచేస్తే తప్పక విజయం సిద్ధిస్తుంది. వారం మధ్యలో బాగుంటుంది. పెద్దల మాటలు ఆచరణలో పెట్టండి. ఆశిస్తున్న ఫలితం చేతికందుతుంది. నారాయణ గాయత్రీ ధ్యానం ఉత్తమ ఫలాన్నిస్తుంది.



కుంభం ధనిష్ఠ 3, 4 పాదాలు; శతభిషం, పూర్వాభాద్ర 1, 2, 3 పాదాలు

ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి. ఊహించిన విధంగానే ఫలితం ఉంటుంది. ఇంటా బయటా మీదే పైచేయి. ధనలాభం ఉంది. మిత్రుల సలహాలు అవసరం. సొంత నిర్ణయంకంటే కుటుంబంలోని ముఖ్యవ్యక్తుల సలహాలను పాటించండి. ఆలోచించి పనులు చేయండి. మోసపోయే అవకాశముంది. వారం మధ్యలో శుభఫలితాలున్నాయి. ఆరోగ్యం శుభప్రదం. రామజపం మంచిది.



మీనం పూర్వాభాద్ర 4వ పాదం, ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి

అదృష్టయోగముంది. పట్టినదల్లా బంగారం అవుతుంది. మంచి పనులుచేసి ప్రశంసలు అందుకుంటారు. ధర్మచింతన ఉత్తమ ఫలితాల్నిస్తుంది. లక్ష్యాలు క్రమంగా సిద్ధిస్తాయి. బుద్ధిబలంతో ఆటంకాలను సునాయాసంగా అధిగమిస్తారు. దైవబలం సదా రక్షిస్తోంది. ప్రశాంతమైన మనసుతో ముందుకు సాగండి. కాలం ఆనందదాయకంగా ఉంటుంది. లక్ష్మీదేవిని దర్శించండి.

సమీక్ష

సమాజం... సాదృశ్యం

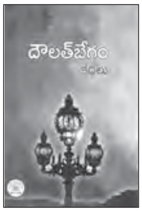


విద్యార్థి, ఉద్యోగి, తల్లి దండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు... ఇలా సమాజంలో అన్ని వర్గాలవారూ ఈ కథల్లో కన్పిస్తారు. మనిషోకచోట, మనసొక చోట ఉండి ఉద్యోగాలుచేసే వారిని 'స్వప్నం' కథలో చూడొచ్చు. 'సాదృశ్యం'లో చదువుకునే పిల్లలుండే ప్రతి ఇంటి కథనీ చెప్పారు. తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల్ని ఎక్కువ మార్కులు తెచ్చుకుంటున్న ఇతర పిల్లలతో పోల్చిచూస్తారు కానీ మార్కులు వేరు, ప్రతిభ వేరని చెబుతుందీ కథ. 'ఉత్సవం', 'దైవం మానుష రూపేణా' లాంటి కథలు వాస్తవ పరిస్థితులకు అద్దం పడతాయి. 'ఉత్సవం' లో కొత్తగూడెంలో జరిగే 'బాలోత్సవం' ఎంత మంది, ఎలాంటి బాలలకు చేరువగా ఉంది... లాంటి ప్రశ్నలు వేస్తారు. 'దైవం మానుష రూపేణా' కథా వస్తువు కాకినాడ దగ్గర్లోని సంకురాత్రి ఫౌండేషన్ వ్యవస్థాపకులు డాక్టర్ చంద్రశేఖర్ జీవితమే. ఈ సంపుటిలో 18 కథలున్నాయి. వృత్తిరీత్యా అధ్యాపకుడైన రచయిత తన స్వీయానుభవాలనూ, పరిశీలించిన అంశాల్నీ కథా వస్తువులుగా తీసుకున్నారు.

సాదృశ్యం (కథాసంపుటి); రచన: బి.వి.శివప్రసాద్
పేజీలు: 126; వెల: రూ.100/-
ప్రతులకు: ప్రధాన పుస్తక కేంద్రాలు

– చంద్రశేఖర్

మానవ సంబంధాలే కథలుగా...



1966-68 మధ్య వివిధ పత్రికల్లో ప్రచురితమైన తన కథలను రచయిత్రి దౌలత్ బేగం పుస్తక రూపంలో తీసుకొచ్చారు. ఒక్కో కథ ఒక్కో జీవితాన్ని స్పృశిస్తున్నట్టుగా ఉంటుంది. ముఖ పరిచయం లేకుండా పెంచుకున్న అభిమానం.. గతంలో తాను అపార్థం చేసుకున్న వ్యక్తిపైనే అని తెలిసినపుడు అదెలా మారిపోతుందో తెలియజేసే కథ- 'అపోహ'. మెప్పు కోసమో, పదోన్నతి కోసమో ఆరాటపడి పైఅధికారికి సేవలు చేస్తున్న వ్యక్తి చివరికి నిస్సహాయుడై మిగిలిన వైనాన్ని తెలిపే కథ- 'తనకుమాలిన ధర్మం'. సానుభూతితో డబ్బును సంపాదించుకోవాలని బతికున్న కొడుకును శవంగా చూపించిన తల్లి చివరికి నిజంగానే తన బిడ్డను కోల్పోయే కథ- 'చావు చచ్చిపోయింది'. ఇలా కథలన్నీ మానవ సంబంధాల చుట్టూ తిరుగుతూనే, గత పరిస్థితులను తెలియజేస్తాయి.

దౌలత్‌బేగం కథలు; పేజీలు: 165; వెల: రూ.100/-
ప్రతులకు: ప్రధాన పుస్తక కేంద్రాలు

– అనూష

పెళ్లికి అర్హత ఏమిటి?



పెళ్లికి అర్హత ఏమిటి? ఆ ప్రశ్నే విచిత్రంగా ఉంటుంది కానీ లోతుగా ఆలోచిస్తే అంతరార్థం అర్థమవుతుంది. జీవిత భాగస్వామిగా రాబోతున్న వ్యక్తి ఎలా ఉండాలని ఆశిస్తున్నారో పెళ్లికి ముందే ఇద్దరూ కలిసి మాట్లాడుకుంటే పటిష్ఠమైన బంధానికి పునాది పడుతుందంటారు కౌన్సెలింగ్ సైకాలజిస్టు అయిన ఈ పుస్తక రచయిత. పెళ్లికి ముందూ, తర్వాతా, స్త్రీ పురుష బంధంలో తలెత్తే పలు సమస్యలనూ వాటి పరిష్కారాలనూ ప్రశ్న జవాబుల రూపంలో రాశారు. కాబోయే వధూవరులకూ, దంపతులకూ, తల్లిదండ్రులకూ, కుటుంబ వివాదాల పరిష్కర్తలకూ ఇది పనికొస్తుందంటారు రచయిత. ఎందరి కథలో విన్న అనుభవంతో రాసినందున పాఠకులు ఎక్కడో ఓ చోట పుస్తకంలో తమను చూసుకోగలుగుతారు.

వివాహాలు విభేదాలు(విశ్లేషణాత్మక సలహాలు); డాక్టర్ గొడవర్తి సత్యమూర్తి
పేజీలు: 220; వెల: రూ.150/-; ప్రతులకు: ఫోన్- 99483 35306

– శ్రీ

సినిమా చూపిస్తుంది!

అనగనగా ఒక రాజుగారు. ఆ రాజుగారిని తలెత్తి చూసే సాహసం కూడా చేయరు ఆ ఊరి వాళ్లు. కనీసం ఆయన పేరూ, రూపం కూడా వాళ్లకు తెలియదు.



ఆయనకు తోడు నరబలులు కోరే దుష్టమంత్రి లాంటి ఓ బాబాజీ. వీళ్ల అకృత్యాలు బయట ప్రపంచానికి తెలియ చెప్పాలనుకున్న ఓ మూగ గిరిజనుడు ఎంతవరకూ విజయం సాధించాడో చెప్పే నవలే 'వైకుంఠపాళి'. అలా అని ఇది ఏ రాజుల కాలంనాటి కథో కాదు! ఈ నవల్లో పోలీసులూ, జడ్జిలూ, ఈమెయిల్స్, పెన్‌డ్రైవ్‌లు అన్నీ ఉంటాయి. నవల మొత్తం ఎనభైల్లో సినిమా చూసినట్టుగా ఉంటుంది. రాజుగారికీ, బాబాజీకీ బుద్ధి చెప్పే క్రమంలో... ఓ జర్నలిస్టు, పోలీస్ ఆఫీసర్ ఆ ఊరి వైకుంఠపాళి ఆటలో అడుగుపెట్టి కాలనాగుల్లాంటి దుర్మార్గుల నుంచి ఎలా బయటపడ్డారో ఛేజింగ్‌లూ, ఫైట్‌లతో వివరించారు రచయిత. చిన్నచిన్న సస్పెన్సులతో నవలను ఆపకుండా చదివిస్తారు రచయిత.

వైకుంఠపాళి; రచన: సత్యపోలు కిరణ్‌కుమార్
పేజీలు: 136; వెల: రూ.75/-
ప్రతులకు: ప్రధాన పుస్తక కేంద్రాలు

– నందన

బుక్ షెల్ఫ్

కళాసౌందర్యం చిత్రకళావ్యాసాలు
రచన: ఎల్.ఆర్.వెంకటరమణ
పేజీలు: 96; వెల: రూ.80/-
ప్రతులకు: పాలపిట్ట బుక్స్
403, విజయసాయి రెసిడెన్సీ
సలీం నగర్, మలక్‌పేట్
హైదరాబాద్-500 036

సుందరి సుబ్రహ్మణ్యం - నవ్వుల కథలు (మొదటి భాగం)
రచన: సి.ఎన్.నాగేశ్వరరావు, సి.ఎల్.రాజకుమారి
పేజీలు: 126; వెల: రూ.100/-; ప్రతులకు: ప్రధాన పుస్తక కేంద్రాలు

జీవనవేదం (ఆధ్యాత్మిక వ్యాసాలు); రచన: ఎస్.ఆర్.భల్లం
పేజీలు: 156; వెల: రూ.100/-; ప్రతులకు: రచయిత సెల్: 9885442642

మా ఊరి కోరిక (కథలు); రచన: ఎమ్.ఆర్.వి.సత్యనారాయణమూర్తి
పేజీలు: 54; వెల: రూ.40/-; ప్రతులకు: రచయిత సెల్: 98486663735

ఆనందార్ణవం; రచన: కొండవీటి సత్యవతి; పేజీలు: 60; వెల: రూ.200/-
ప్రతులకు: భూమిక, ఫోన్: 9618771565

పట్టుగొమ్మ(కవిత్వం); రచన: రాయవరపు సరస్వతి
పేజీలు: 100; వెల: రూ.90/-; ప్రతులకు: రచయిత్రి సెల్: 9885656356

డాక్టర్ బి.ఆర్.అంబేద్కర్ జీవిత చరిత్ర
రచన: షేక్ అబ్దుల్ హకీం జాని
పేజీలు: 240; వెల: రూ.140/-
ప్రతులకు: సెల్: 8106989394

150 సంవత్సరాల మార్క్స్ పెట్టుబడి గ్రంథం వర్తమాన అనుగుణ్యత
రచన: గడ్డం కోటేశ్వరరావు
పేజీలు: 70; వెల: రూ.50/-
ప్రతులకు: విశాలాంధ్ర బుక్‌హౌస్

ప ద వి నో దం

కూర్పు: **బాలు**

ఆధారాలు

అడ్డం:

1. అపజయం (3)
3. రాజవంశంలోని మగబిడ్డ (6)
7. వాడుక (3)
9. మూడంకెల సంఖ్యల్లో అన్నిటికన్నా తక్కువ విలువైనది (2)
10. సమయాన్ని తెలిపేది? (4)
11. వేదన, దుఃఖం (3)
13. యుద్ధం (3)
14. నీడ (2)
15. మనసు (2)
18. విష్ణు ఖడ్గం (3)
21. అడ్డం 15తో మద్యం, సుర (1)
22. 'రక్తకన్నీరు' అనగానే పాత తరానికి గుర్తొచ్చే పేరు; పామునీ ఆభరణాన్నీ పేరులో ఇముడ్చుకున్న నటుడు (5)
23. ఎక్కడికి, ఎంతవరకు? (3)
25. చదువుల తల్లి! (4)
27. తండ్రి (2)
29. నిలువు 34తో ఫాస్ఫరస్! (1)
31. అవసరం లేదు... పంపించకండి! (2)
32. గది వెలుపల కాదు- లోపల! (3)
34. ఒకప్పుడు రాజకుమార్తెలకు వరుణ్ణి ఎంపిక చేయడానికి ఇది ప్రకటించేవారు! (4)
36. ముగింపు (2)
37. 'ఔను... వాళ్ళిద్దరూ ఇష్టపడ్డారు' చిత్రానికి సంగీత దర్శకుడు? (2)
39. శత్రుత్వం (2)
40. 'కొండవీటి దొంగ' చిత్రంలో చిరంజీవికి జోడీ? (2)
41. తరవాత (4)
42. కపోతం (3)
44. యముడు (3)
45. గొడవ, జగడం (3)
46. డేరా (3)
47. అమృతం (2)
48. నిలువు 28తో వితండవాదం! (1)

1		2	*	3		4		5		*	6
	*	7	8		*		*		*	9	
10				*	11		12	*	13		
	*		*	14		*	15		*		*
*	16	*	17	*	18	19		*	20	*	21
22					*		*	23		24	*
*		*		*	25		26		*	27	28
29	*	30	*	31		*	32		33	*	
*	34		35		*	36		*	37	38	*
39		*		*	40		*	41			
	*	42		43	*	44			*		*
45			*	46			*	47		*	48

నిలువు:

1. ఇప్పటి వరంగల్‌ను కాకతీయుల పాలనలో ఏమని పిలిచేవారు? (4)
2. ఇవి చితగ్గొట్టి పాలలో కలిపి మరిగించి వడకట్టి తాగితే- గొంతునొప్పి నుంచి ఉపశమనం! (4)
3. నృపాలుడు, చక్రవర్తి (2)
4. తాకట్టు (3)
5. రోగం (2)
6. ఉద్యానవనం (3)
8. ఏడురోజులు! (2)
9. అభివాదం, నమస్కారం (3)
11. నేత్రం (3)
12. మోహం (3)
16. తక్కిన, మిగిలిన (3)
17. మాట్లాడటం (3)
19. చేరువ (3)
20. లాభం, ఆదాయం (2)
23. ఇది ఎంత- మరోలాగా! (3)
24. కోతి (2)
25. శబ్దం (2)
26. తనలో తాను; తన గురించి తాను! (3)
28. ఒక శాస్త్రం; తెలుగు లాజిక్! (2)
30. అదృశ్యం (2)
31. శాపానికి వ్యతిరేకం (2)
33. నిలువు 11కు వేరేమాట (3)
34. కంఠ ధ్వని (2)
35. పెళ్ళికూతురు (3)
36. చీకటి (4)
38. మునుపే, ముందే, పూర్వమే (3)
39. సప్తమాతృకలలో (బ్రాహ్మి, మాహేశ్వరి, కౌమారి, వైష్ణవి, వారాహి, ఇంద్రాణి, చాముండి) ఒకరు! (3)
41. బురద, రొంపి (3)
42. కాలు (2)
43. వర్ణం (2)

సుడొకు

	2		3	6		1	5	4
			1	5	2		9	3
	5	3				2		
6			4					5
		5				6		
8					6			2
		1				4	3	
5	8		6	4	3			
4	3	9		8	1		6	

గతవారం సమాధానాలు

పదవినోదం

1 ప	ద	2 కొం	డు	*	3 క	4 త్రి	నా	*	5 పే	*	6 హ
ద్దు	*	గ	*	7 ల	*	పు	*	8 పా	ద	9 చా	రి
*	10 ప	ర	11 దా	*	12 క	ర	13 వా	లం	*	పం	*
14 ఊ	హ	*	15 రు	16 బా	బు	*	డ	*	17 వా	*	18 కం
*	19 రా	20 వ	ణా	సు	రు	డు	*	21 భ	ర	తు	డు
22 స	*	23 సా	లు	*	తే	*	24 బా	*	ధి	*	వా
25 క	26 ల	రా	*	27 అం	దు	28 కో	స	29 మే	*	30 ఆ	*
31 లం	క	*	32 బా	బు	*	స్త్రా	*	33 ను	34 ను	పై	35 న
*	36 ల	37 వ	ణం	*	38 క	*	39 చిం	*	40 తు	న	క
41 శం	క	రా	*	42 రి	*	43 మం	త	44 నా	లు	*	లు
45 క	ల	హం	46 తో	*	47 నా	దం	*	లు	*	48 భా	*
*	క	*	49 వ	స	తి	*	50 అం	గు	ళీ	య	కం

సుడొకు

3	2	8	5	9	4	1	7	6
9	7	6	2	8	1	5	3	4
4	1	5	3	7	6	9	8	2
6	5	1	7	3	2	4	9	8
7	3	2	9	4	8	6	5	1
8	4	9	6	1	5	7	2	3
2	6	3	1	5	7	8	4	9
1	8	7	4	2	9	3	6	5
5	9	4	8	6	3	2	1	7



మావద్ద లభించు గ్రంథములు

1. వ్రతకథలు - పూజలు

1.	శ్రీ వినాయక వ్రతం	వెల రూ.10-00
2.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజా-పుణ్యాహవాచనం	30-00
3.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజ (కాణిపాకక్షేత్రమాహాత్మ్యంతో)	10-00
4.	సంకష్టహరచతుర్థి శ్రీమహాగణపతి వ్రతం	30-00
5.	వరలక్ష్మీ వ్రతం	10-00
6.	కేదారేశ్వర వ్రతం	10-00
7.	త్రినాధ వ్రతం(కలర్)	10-00
8.	త్రినాధవ్రతం(సాదా)	5-00
9.	క్షీరాబ్ధి వ్రతం	12-00
10.	మంగళ గౌరీవ్రతం	10-00
11.	వైభవలక్ష్మీ వ్రతం ఫోటో యంత్రంతో	25-00
12.	శ్రీలక్ష్మీ కుబేర వ్రతం (ఫోటో యంత్రంతో)	25-00
13.	కనకమహాలక్ష్మీ వ్రతం (కామేశ్వరీపాటతో)	25-00
14.	సంతోషీమాతా వ్రతం	25-00
15.	ఏడు శనివారాల వ్రతం	25-00
16.	సత్యనారాయణవ్రతం	25-00
17.	శ్రీ సువర్చలాహనుమద్దీక్ష	30-00
18.	శివదీక్ష	10-00
19.	కాత్యాయనీ వ్రతం	20-00
20.	సౌభాగ్య గౌరీవ్రతం	20-00
21.	తిరుప్పావై (ధనుర్మాసవ్రతం)	36-00
22.	స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
23.	స్త్రీలవ్రతకథలుస్థూలాక్షరి (నేదునూరిగంగాధరరావుగారి)	54-00
24.	పెళ్ళి పాటలు - స్త్రీలపాటలు (కామేశ్వరిపాటతో)	36-00
25.	సర్వదేవతా పూజావిధానం	25-00
26.	ఆరువ్రతాలు	30-00
27.	రాహుకాలంలోదుర్గాదేవీపూజా	10-00

ఈ ధరలు నికరముకాదు, ఎప్పటికప్పుడు మారుచుండవచ్చును.

28.	తులసి నిత్యపూజ, తులసీఉపయోగాలు	10-00
29.	శ్రీ చక్ర రహస్య విజ్ఞానమ్	36-00
30.	శ్రీచక్ర పూజావిధానం(పెద్దది)	36-00
31.	లక్ష్మీ - గౌరీ నిత్యపూజ	10-00
32.	శ్రీ సరస్వతీ నిత్యపూజ	10-00
33.	శ్రీ దుర్గానిత్యపూజ	10-00
34.	కాలభైరవ నిత్యపూజ	10-00
35.	శివపూజ	10-00
36.	వీరభద్ర పూజ	10-00
37.	ఆంజనేయ నిత్యపూజ	10-00
38.	నాగేంద్ర స్వామి పూజ	10-00
39.	సుబ్రహ్మణ్య నిత్యపూజ	10-00
40.	రామదేవుని కథ	10-00
41.	శివదేవుని కథ	10-00
42.	లక్ష్మీనరసింహపూజ	10-00
43.	వేంకటేశ్వరపూజ	10-00
44.	బ్రహ్మంగారి నిత్యపూజ	10-00
45.	సూర్య నిత్యపూజ	10-00
46.	నవగ్రహ నిత్యపూజ	10-00
47.	రుక్మిణీ కల్యాణం	25-00
48.	ఉమామహేశ్వర వ్రతం	36-00
49.	శ్రీ కామేశ్వరీ వ్రతం	36-00
50.	16 సోమవారముల వ్రతము	25-00
51.	పార్వతీకల్యాణం	25-00
52.	సహస్రకమలవర్తి వ్రతము	25-00
53.	పంచముఖ ఆంజనేయ పూజావిధానము	36-00
54.	అష్టనాగపూజ	36-00
55.	పూజలు ఎందుకుచేయాలి ?	36-00
56.	ఏ దేవునికి ఏపుష్పాలతో పూజించాలి?	36-00
57.	ఏ దేవునికి ఏప్రసాదం నైవేద్యం పెట్టాలి?	36-00
58.	ఏదేవునికి ఏవిధముగాదీపారాధనచెయ్యాలి?	36-00
59.	ఏదేవునికి ఎన్ని ప్రదక్షిణలుచేయాలి ?	36-00
60.	హనుమద్ వ్రతం	36-00
61.	పంచాయతన పూజ	63-00
62.	28 వ్రతములు	120-00

63.	కలశపూజలు (9ఒకేసారి)	150-00
64.	కలశపూజలు (విడివిడిగా) (ప్రింటులో)	....
65.	హ్రీంకార మహాయజ్ఞం (ప్రింటులో)	....
66.	గోమాత	40-00

2. స్తోత్రాలు-సుప్రభాతములు సహస్రనామములు

1.	శ్రీ లలితా విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు పురాణపండ రాధాకృష్ణమూర్తిగారి సంకలనం	45-00
2.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (హిందీ) ,,	50-00
3.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (ఇంగ్లీషు) ,,	50-00
4.	స్థూలాక్షరిలలితావిష్ణుసహస్రనామస్తోత్రములు(పత్రికసైజ్)	99-00
5.	లలితావిష్ణు (కేస్ బైండ్) 1/8 డెమ్మి	63-00
6.	స్థూలాక్షరీ లలితావిష్ణు (క్రౌన్‌సైజు)కేస్‌బైండ్	108-00
7.	సర్వదేవతా స్తోత్రమంజరి	120-00
8.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళిః (63)	24-00
9.	విష్ణుసహస్రనామస్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	25-00
10.	లలితా సహస్రనామ స్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	36-00
11.	లలితా సహస్రనామములు	24-00
12.	లక్ష్మీ సహస్రనామములు	24-00
13.	దుర్గా సహస్రనామములు	24-00
14.	ఆంజనేయ సహస్రనామములు	24-00
15.	శివ సహస్రనామములు	24-00
16.	విష్ణు సహస్రనామములు	24-00
17.	గణపతి సహస్రనామములు	24-00
18.	సుబ్రహ్మణ్య సహస్రనామములు	24-00
19.	గాయత్రి సహస్రనామములు	24-00
20.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు	24-00
21.	శ్రీరామా సహస్రనామములు	24-00
22.	సరస్వతి సహస్రనామములు	24-00
23.	సూర్యసహస్రనామములు & ఆదిత్యహృదయం	24-00
24.	శ్రీవేంకటేశ్వరసహస్రనామములు	24-00
25.	మణిద్వీపవర్ణన (పెద్దది)	24-00
26.	సంధ్యావందనం	24-00
27.	మంత్రపుష్పమ్	....
28.	త్రిభాషా హనుమాన్‌చాలీసా	15-00
29.	హనుమాన్ చాలీసా	10-00

30.	మణిద్వీపవర్ణన (పాకెట్)	10-00
31.	ఆరు చాలీసాలు	10-00
32.	శివారాధన (శివస్తోత్రాలు)	10-00
33.	వేంకటేశ్వర సుప్రభాతం (పాకెట్)	10-00
34.	ఆరుదండకాలు	5-00
35.	వేంకటేశ్వర గోవిందనామములు	5-00
36.	అష్టలక్ష్మీ స్తోత్రమ్ కనకధారాస్తోత్రమ్	10-00
37.	దేవీఖడ్గమాలాస్తోత్రమ్ (మహిషాసురమర్దనీస్తోత్రంతో)	10-00
38.	సుందరకాండ (పాకెట్)	10-00
39.	భగవద్గీత మూలం	27-00
40.	రామరక్షాస్తోత్రమ్	15-00
41.	స్తోత్ర రత్నావళి	36-00
42.	పురాణపండ లలితా-విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
43.	పురాణపండ లలితాసహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
44.	పురాణపండ విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్	10-00
45.	పురాణపండ ఆదిత్య హృదయం	10-00
46.	మంత్రపుష్పం (మినీ)	10-00
47.	శివానందలహరి-సౌందర్యలహరి	36-00
48.	కుజదోషం	10-00
49.	కాలసర్ప దోషం	10-00
50.	మీ అప్పులు తీరాలా?	10-00
51.	దృష్టిదోషాలు నివారణ	10-00
52.	పంచసూక్తములు	10-00
53.	సంధ్యావందనం	10-00
54.	రుద్రనమకమ్-చమకమ్	10-00
55.	గాయత్రీమంత్రాలు	10-00
56.	హయగ్రీవ స్తోత్రమాల	10-00
57.	దక్షిణామూర్తి స్తోత్రమాల	10-00
58.	ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగాలు - పంచారామాలతో	10-00
59.	శ్రీసూక్తం పురుష సూక్తం	10-00
60.	నవగ్రహస్తోత్రమాల	36-00
61.	మహాన్యాసమ్	36-00
62.	సుందరకాండ గానామృతం	36-00
63.	గోమాతపూజావిధానము	10-00
64.	ఆనందసిద్ధి - 1 శ్రీదేవీ స్తోత్రమాల	108-00

65.	ఆనందసిద్ధి - 2 ఏ సమస్యకు ఏ స్తోత్రమ్ పారాయణచేయాలి	108-00
66.	ఆనందసిద్ధి-3 మానసదేవీ స్తోత్రమాల	108-00
67.	శ్రీ కాలభైరవ రక్షా కవచమ్	63-00
68.	అర్చన	40-00
69.	నిత్యదేవతార్చన	40-00
70.	సర్వదేవతా స్తోత్ర నిధి	99-00
71.	శ్రీచక్ర నవవరణార్చన	63-00
72.	చండీ సప్తశతి పారాయణ క్రమం	99-00
73.	శ్రీదేవి స్తోత్ర రత్నావళి 32 దేవి స్తోత్రాలకు తాత్పర్యంతో	99-00
74.	వనదుర్గా మంత్రానుష్ఠాన క్రమమ్	63-00
75.	శ్రీ కాలభైరవ వ్రతము	63-00

3. శ్రీ సాయి దత్త గ్రంథములు

1.	శ్రీ సాయిబాబా సచ్చరిత్ర	120-00
2.	సంపూర్ణ శ్రీ గురు చరిత్ర	120-00
3.	శ్రీ సాయిఆరాధన-షిర్డివైభవం	120-00
4.	శ్రీ సాయిబాబా జీవిత చరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
5.	శ్రీ గురుచరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
6.	నవనాథ చరిత్ర	99-00
7.	శ్రీసాయిచరిత్ర (భైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
8.	శ్రీగురుచరిత్ర (భైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
9.	సత్యదత్తవ్రతం దత్తాత్రేయపూజాకల్పం,సహస్రంతో	30-00
10.	అనఘాదేవీ వ్రతం	30-00
11.	భక్తుల ప్రశ్నలకు బాబా జవాబులు	30-00
12.	శ్రీ సాయిపూజాకల్పం (సహస్రంతో)	25-00
13.	శ్రీ సాయిభజనమాల	20-00
14.	శ్రీ సాయి భజన్స్	20-00
15.	శ్రీ సాయిభక్తి గీతాలు	20-00
16.	శిరిడిహారతులు (భావంతో)	20-00
17.	"శ్రీసాయి"కోటి	27-00
18.	"శ్రీసాయిరామ్"కోటి	20-00
19.	శ్రీ సాయినాథ స్తోత్రమంజరి	10-00
20.	శ్రీ సాయివేయినామాలు	8-00
21.	శ్రీ సాయి హారతులు (పాకెట్)	15-00
22.	శ్రీ సాయి స్తవనమంజరి	10-00
23.	హిందీ శ్రీ సాయి హారతులు	15-00

24.	శని సింగణాపూర్ క్షేత్రమాహాత్మ్యం	63-00
25.	ఇంగ్లీషు శ్రీ సాయిహారతులు	15-00
26.	షిరిడి దర్శనం-శ్రీసాయి వైభవం	99-00
27.	సాయిసత్యవ్రతం	30-00
28.	సాయి అనుగ్రహమ్	120-00
29.	నవగురువారాల వ్రతకల్పము	15-00
30.	శ్రీదత్తలీలామృతము	99-00
31.	హృదయంలో సాయి	15-00
32.	శ్రీషిరిడీసాయి లీలామృతం(శ్రీసచ్ఛరిత్ర)	120-00
33.	గజాననమహరాజ్ చరిత్ర	99-00

4. జ్యోతిషాలు

1.	'కాలచక్రం' గంటలపంచాంగం (గార్గేయ)	72-00
2.	గ్రహభూమి పంచాంగము (గార్గేయ)	108.00
3.	ఆనందసిద్ధి పంచాంగం (వై.వి.శాస్త్రి)	63.00
4.	ములుగు వారి రాశిఫలితాలు (12రాశులువారికి)	50.00
5.	ములుగు వారి రాశిఫలితాలు విడివిడిగాఒక్కొక్కటి	12.00
6.	కాలచక్రంజ్యోతిషక్యాలండర్	25.00
7.	గ్రహబలం క్యాలండర్ (శ్రీనివాసగార్గేయ-భక్తిటివి)	25.00
8.	శుభమస్తు (పిడపర్తి) క్యాలండర్	25.00
9.	సాదా క్యాలండర్	5.00
10.	పాకెట్ క్యాలండర్	15.00
11.	తాజకనీలకంఠీయమ్	100-00
12.	కేరళ జ్యోతిష రహస్యాలు	180-00
13.	జ్యోతిష బ్రహ్మ రహస్యాలు	180-00
14.	మానసాగరి జాతకపద్ధతి	180-00
15.	వరాహమిహిర జాతకపద్ధతి	180-00
16.	వధూవర వివాహమైత్రిద్వాదశకూటములు	99-00
17.	సింపుల్ రెమిడీస్	180-00
18.	శంభు హోరప్రకాశిక	250-00
19.	పూర్వ పరాశరి	100-00
20.	పరాశర జ్యోతిషవిజ్ఞాన సర్వస్వం	200-00
21.	ప్రశ్న సింధు	99-00
22.	నక్షత్ర విశేష ఫలితాలు	63-00
23.	సూర్యసిద్ధాంతపంచాంగగణితంచేయడంఎలా?	180-00
24.	దృక్సిద్ధాంతపంచాంగగణితం చేయడంఎలా?	180-00

25.	ఆయుర్దాయ నిర్ణయం	63-00
26.	జాతక గణిత ప్రవేశిక	63-00
27.	జ్యోతిషమర్మబోధిని	63-00
28.	జ్యోతిష ప్రశ్నోత్తరమాల	63-00
29.	ముహూర్తం నిర్ణయించడంఎలా?	63-00
30.	జాతక మకరందం	63-00
31.	జ్యోతిష సరస్వతి	63-00
32.	మీజననకాల విశేషాలు	63-00
33.	ముహూర్త విజ్ఞాన భాస్కరం	63-00
34.	జ్యోతిష స్వయంబోధిని	63-00
35.	శుభముహూర్త శిరోమణి	63-00
36.	నక్షత్ర ఫలమంజరి	36-00
37.	పంచాంగం చూసే విధానం	36-00
38.	సర్వార్థ జ్యోతిషం	36-00
39.	ప్రాథమిక జ్యోతిషం	36-00
40.	నవరత్నములు శుభయోగములు	36-00
41.	శుభశకునాలు	30-00
42.	హస్తరేఖాఫలితాలు	36-00
43.	సంఖ్యల్లో భవిష్యత్	36-00
44.	ముహూర్త దీపిక	99-00
45.	పుట్టుమచ్చలు ఫలితాలు	30-00
46.	కలలు ఫలితాలు	30-00
47.	జాతక చక్రం వేయడం ఎలా?	36-00
48.	మానసాగరి (ప్రాచీనజ్యోతిషగ్రంథం) -పుచ్చాశ్రీనివాసరావు	250-00
49.	జ్యోతిషశాస్త్ర చిట్కాలు	120-00
50.	గుప్తా శతాబ్ది పంచాంగం (1940-2050)	999-00
51.	ప్రశ్నచండేశ్వరమ్	63-00
52.	ద్వాదశభావ ఫలచంద్రిక	250-00
53.	జ్యోతిష శతయోగరత్నావళి (నూరుయోగాలఫలితాలు)	120-00
54.	అంగసాముద్రికం	36-00
55.	హస్త సాముద్రికం	63-00
56.	లాల్ కితాబ్	99-00
57.	శకునశాస్త్రం	63-00
58.	ఆధునికప్రశ్నశాస్త్రం	120-00
59.	పరాశరజ్యోతిష ప్రశ్నజ్యోతిషం	180-00

60.	అష్టకవర్గు (కొండపల్లి)	63-00
61.	బృహత్‌జాతకం (ప్రాచీనప్రతికిపునర్ముద్రణ)	250-00
62.	లగ్నరత్నాకరం	63-00
63.	షట్పంచాశిక	120-00
64.	40 రోజుల్లో జ్యోతిషంనేర్చుకొనండి	270-00
65.	40 రోజుల్లో సాముద్రికంనేర్చుకొనండి	180-00
66.	40 రోజుల్లో సంఖ్యాశాస్త్రం	180-00
67.	40 రోజుల్లో నక్షత్ర (నాడీ) ఫలితములు	270-00
68.	40 రోజుల్లో వైద్యజ్యోతిషం నేర్చుకోండి	250-00
69.	మీ పుట్టినతేదీ అద్భుతరహస్యాలు (సాయిగణపతిరెడ్డి)	270-00
70.	కె.పి.జ్యోతిషం (పరిచయం)	63-00
71.	ముహూర్తచింతామణి	99-00
72.	సూర్యచంద్ర గ్రహణములు	63-00
73.	ప్రసిద్ధవ్యక్తుల జాతకాలు (వేరేకొండప్ప)	180-00
74.	అదృష్టరెమెడీస్	144-00
75.	గ్రహసంచార ఫలనిర్ణయదీపిక	63-00
76.	జ్యోతిష రెమిడీస్	300-00
77.	జాతకమార్తాండం పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
78.	జ్యోతిషవిద్యాప్రకాశిక పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
79.	నాడీజ్యోతిషం	63-00
80.	నక్షత్రపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
81.	లగ్నపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
82.	గౌతమసంహిత	63-00
83.	హోరరత్నమాల	63-00
84.	జాతకఫల మణిమంజరి	200-00
85.	పుష్కర పంచాంగం (2013-14నుండి 2024-25)	560-00
86.	దశాభుక్తిఫల నిర్ణయం	250-00
87.	వింత జోష్యములు	63-00
88.	షోడశవర్గులు	200-00
89.	రవిగ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
90.	చంద్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
91.	కుజ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
92.	బుధ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
93.	గురు గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
94.	శుక్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00

95. శని గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
96. రాహు & కేతు గ్రహముల సమస్త ప్రభావములు	99-00
97. ఆధునిక గ్రహములు-ఉపగ్రహములు సమస్త ప్రభావములు	99-00
98. ముహూర్తమార్తాండం	63-00
99. లఘుజాతకం	63-00
100. జాతకాలంకారము	63-00
101. మేషలగ్న ఫలితములు	99-00
102. వృషభ లగ్న ఫలితములు	99-00
103. మిధున లగ్న ఫలితములు	99-00
104. కర్కాటక లగ్న ఫలితములు	99-00
105. సింహలగ్న ఫలితములు	99-00
106. కన్యలగ్న ఫలితములు	99-00
107. తుల లగ్న ఫలితములు	99-00
108. వృశ్చిక లగ్న ఫలితములు	99-00
109. ధనుస్సు లగ్న ఫలితములు	99-00
110. మకర లగ్న ఫలితములు	99-00
111. కుంభ లగ్న ఫలితములు	99-00
112. మీన లగ్న ఫలితములు	99-00
113. నారద సంహిత	200-00
114. పంచాంగపీఠికలేఖికాగణితం	250-00
115. తారాబలం - చంద్రబలం (వేరే కొండప్ప)	99-00
116. సులభలగ్న సాధన (చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	200-00
117. రాహు కేతువుల యోగము	99-00
118. ఛాయాగ్రహములు	99-00
119. జ్యోతిషవిజ్ఞాన దీపిక	63-00

బి.వి.రామన్ గారి గ్రంథములు

120. జ్యోతిష విద్యారంభం	50-00
121 గ్రహభావ బలములు	50-00
122. కాలచక్రదశ	50-00
123. అనుభవ ప్రశ్నాజ్యోతిషం	50-00
124. జ్యోతిషశాస్త్రంలో వాతావరణ భూకంపాలు	50-00
125. పురోగామి జాతకం	50-00
126. భావార్థరత్నాకరం	75-00
127. భారతీయజ్యోతిష సర్వస్వం	75-00
128. అష్టకవర్గ పద్ధతిః	75-00

129.	జ్యోతిషశాస్త్రంలో సందేహాలు,సమాధానాలు	75-00
130.	ప్రశ్నతంత్ర	75-00
131.	ముహూర్తం	75-00
132.	విశిష్ట జాతకములు	125-00
133.	భారతీయఫలితజ్యోతిషం	125-00
134.	300 ముఖ్యమైన యోగములు	125-00
135.	జాతకంపరిశీలించడంఎలా ?	300-00

రాష్ట్రపతి అవార్డుగ్రహీత, మహామహోపాధ్యాయ, వాచస్పతి
శ్రీ మధురకృష్ణమూర్తిగారి గ్రంథములు

136.	బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-1	200-00
137.	బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-2	200-00
138.	బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-3	200-00
139.	బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-4	200-00
140.	భావార్థరత్నాకరము	100-00
141.	ముహూర్త చింతామణి	100-00
142.	ముహుర్త చింతామణి-పార్టు2	200-00
143.	స్వప్న శాస్త్రము	36-00
144.	శతయోగమంజరి	50-00
145.	వ్రతనిర్ణయకల్పవల్లి	250-00
146.	దైవజ్ఞవల్లభం	75-00
147.	వసంతరాజశకునమ్ (బృహత్శకునశాస్త్రం)	250-00
148.	వాస్తుశాస్త్రవివేకము-1	100-00
149.	వాస్తుశాస్త్రవివేకము-2	200-00
150.	వాస్తుశాస్త్రవివేకము-3	100-00
151.	వాస్తుశాస్త్రవివేకము-4	200-00
152.	అనుభవసులభవాస్తు - 1	50-00
153.	అనుభవసులభవాస్తు - 2	100-00
154.	పంచాంగ వివేకము	99-00
155.	వశిష్ఠ సంహిత	360-00
156.	పంచపక్షి శాస్త్రం (కేస్‌బైండ్)	200-00

5. వాస్తులు

1.	40 రోజుల్లో “వాస్తువిద్య” నేర్చుకొనండి	180-00
2.	వాస్తుశాస్త్ర రహస్యములు	200-00
3.	వాస్తునుబట్టి మీ ఇల్లు	63-00
4.	మీరూ మీ వాస్తు	63-00

5.	గృహవాస్తు చిట్కాలు	63-00
6.	వాస్తు పూజ	63-00
7.	వాస్తు సూత్రములు	63-00
8.	వాస్తుశాస్త్ర రహస్యాలు	63-00
9.	గృహవాస్తు వర్గులు	99-00
10.	విశ్వకర్మవాస్తు శాస్త్రరీత్యా మీ ఇంటి ప్లానులు	63-00
11.	విశ్వకర్మ వాస్తుశాస్త్రరీత్యా మీఇండ్లఆయములు	99-00
12.	విశ్వకర్మ వాస్తు శాస్త్రం(చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	180-00
13.	ఆధునిక గృహవాస్తు	99-00
14.	శుభవాస్తు	270-00
15.	వాస్తుయంత్ర రత్నావళి	120-00
16.	వాస్తుశాస్త్రం	120-00
17.	హౌస్ ప్లాన్స్	63-00
18.	గృహనిర్మాణ వాస్తు	63-00
19.	వాస్తు రెమెడీస్	63-00
20.	గృహవాస్తు దర్పణం	63-00
21.	జ్యోతిష-గృహవాస్తుచంద్రిక	200-00
22.	వాస్తురత్నాకరం (కొండపల్లి)	63-00
23.	వాస్తుశిరోమణి ,,	120-00
24.	వాస్తుసంగ్రహమ్ ,,	63-00
25.	పంచవాస్తు పారిజాతం ,,	120-00
26.	వాస్తుడిండిమమ్ ,,	63-00
27.	వాస్తుదుందిభి ,,	120-00
28.	విశ్వకర్మవాస్తుప్రకాశిక (కేస్‌బైండ్)	250-00
29.	కృష్ణవాస్తుశాస్త్రము	63-00
30.	జలవాస్తు,శల్యవాస్తు (దంతూరిపండరీనాథ్)	99-00
31.	మయవాస్తు (గోరసవీరభద్రాచార్య)	120-00
32.	వాస్తు జ్యోతి	63-00
33.	మన ఇల్లు-మనవాస్తు	99-00
34.	వాస్తవ వాస్తుపూజావిధానము	108-00
35.	వాస్తు దర్పణం	120-00

6. మంత్రశాస్త్రాలు

1.	మంత్రసాధన	63-00
2.	తంత్రజాలం	63-00
3.	మంత్రశక్తి	63-00

4.	దత్తాత్రేయ తంత్రవిద్య	63-00
5.	దత్తాత్రేయ మూలికాతంత్రమ్	63-00
6.	తాంత్రిక పంచాంగం	63-00
7.	యక్షిణీ తంత్రం	63-00
8.	మంత్రానుష్ఠాన చంద్రిక	63-00
9.	సర్వదేవతా మంత్రకవచములు	63-00
10.	మంత్రాక్షరాలరహస్యం (బీజాక్షరనిఘంటువు)	63-00
11.	సర్వదేవతా మంత్రరత్నావళి	63-00
12.	సదాచార దీపిక	63-00
13.	యోగినీ-వామకేశ్వరతంత్రం	63-00
14.	ప్రపంచసారతంత్రం	63-00
15.	బదనిక తంత్రమ్	63-00
16.	ఉచ్ఛిష్ట గణపతి తంత్రమ్	63-00
17.	గుప్త సాధన తంత్రం	63-00
18.	గంధర్వ తంత్రమ్	63-00
19.	సౌందర్యలహరి (మంత్రయంత్రరత్నావళి)	63-00
20.	యంత్ర మంత్ర తంత్ర	63-00
21.	పాశుపత తంత్రం	99-00
22.	పంచదశ మహాఖడ్గ తంత్రం	99-00
23.	రుద్రాష్టాధ్యాయః	99-00
24.	మంత్రసిద్ధి	120-00
25.	పరశురామతంత్రమ్	108-00
26.	శ్రీలలితావిలోమ పంచదశీ	108-00
27.	శ్రీ గురు తంత్రం	108-00
28.	గాయత్రీ తంత్రమ్	108-00
29.	మహాశక్తి మంత్ర తంత్ర రహస్యాలు	150-00
30.	శ్రీ దుర్గ తంత్రమ్	200-00
31.	మహామృత్యుంజయఅమృతపాశుపతమ్	200-00
32.	సర్ప (నాగ)తంత్రం	250-00
33.	హవన తంత్రం	250-00
34.	షోడశనిత్యతంత్రం	250-00
35.	శాక్తేయతంత్రం	250-00
36.	రుద్రయామళతంత్రం	250-00
37.	లక్ష్మీప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
38.	హిరణ్యశూలినీ తంత్రమ్	250-00

39.	మాయాప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
40.	శ్రీ విశ్వరూప ప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
41.	స్వర్ణాకర్షణభైరవతంత్రం	250-00
42.	కాశీవిశాలాక్షి తంత్రం	250-00
43.	శాంతితంత్రమ్	250-00
44.	యంత్రసిద్ధి	360-00
45.	శ్రీ లక్ష్మీతంత్రమ్	360-00
46.	మంత్రమహోదధి (స్త్రీదేవతాఃకల్పమ్)	360-00
47.	మంత్రమహోదధి (పురుషదేవతాఃకల్పమ్)	360-00
48.	మంత్రశాస్త్రం (గ్రంథము)	360-00
49.	ప్రత్యంగిరాకృత్యాతంత్రం	360-00
50.	కామధేనువు తంత్రం	360-00
51.	శూలినీదుర్గాతంత్రం	360-00
52.	శ్రీవిద్య రహస్యం	290-00
53.	కులార్ణవ తంత్రమ్	150-00
54.	ఆచార్య సిద్ధ నాగార్జునతంత్రం (ఒరిజనల్)	390-00
55.	సిద్ధమూలిక రహస్యం (మంత్ర,యంత్రసహితం)	63-00

7. గ్రంథాలు - ఆరాధనలు

1.	భగవద్గీత శ్లోక తాత్పర్య సహితం	54-00
2.	భగవద్గీత (వచనం)	99-00
3.	భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యం-కేసుబైండింగ్	72-00
2.	గణేశ ఆరాధన 1	99-00
3.	గణేశోపాసన 2	99-00
4.	నవగ్రహవైభవం	99-00
5.	నవగ్రహ రెమెడీస్	99-00
6.	నవగ్రహ వేదం	99-00
7.	శనిగ్రహారాధన	99-00
8.	ఆదిత్యారాధన	99-00
9.	సుబ్రహ్మణ్యారాధన	99-00
10.	శ్రీ శివ ఆరాధన	99-00
11.	లక్ష్మీ ఆరాధన	99-00
12.	హనుమదారాధన	99-00
13.	లలితారాధన	99-00
14.	శ్రీ చక్రారాధన	99-00
15.	గాయత్రీ ఆరాధన	99-00

16.	వీరభద్రారాధన	99-00
17.	కుజగ్రహారాధన	99-00
18.	భైరవారాధన	99-00
19.	దైవారాధన	99-00
20.	గీతారాధన (భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యసహిత)	99-00
21.	శ్రీవేంకటేశ్వరాధన	99-00
22.	హయగ్రీవారాధన	99-00
23.	లక్ష్మీనరసింహారాధన	99-00
24.	శ్రీ బాలాత్రిపురసుందరీ స్తోత్ర కదంబం	99-00
25.	దేవీ లీలామృతం	99-00
26.	పురాణపండ సుందరకాండ వచనం	99-00
27.	పురాణపండ రామాయణం	99-00
28.	పురాణపండ భారతం	99-00
29.	పురాణపండ భాగవతం	99-00
30.	(సూరి) వాల్మీకి రామాయణం	99-00
31.	కాలసర్ప యోగం	99-00
32.	నిత్య జీవితములో రుద్రాక్షలు	99-00
33.	నిత్య జీవితములో నవరత్నాలు	99-00
34.	వేదసూక్తములు	99-00
35.	వేమన పద్యసారామృతం	99-00
36.	పండగలు పర్వదినాలు	99-00
37.	సూక్తిరత్నాలు	99-00
38.	హనుమచ్చరిత్ర	99-00
39.	నవగ్రహ దర్శనమ్	99-00
40.	నిత్యజీవితంలో నవగ్రహాలు	99-00
41.	సాలగ్రామములు	99-00
42.	గురుశుక్ర ప్రభావము చంద్రకళానాడీ	99-00
43.	శనిగ్రహరెమిడీస్	99-00
44.	జాతకసుధాసారము-జాతకమోక్షప్రదాయిని	99-00
45.	వివాహజ్యోతిషమంజరి-మ్యారేజ్‌మ్యాచింగ్‌గైడ్ (సాయిగణపతిరెడ్డి)	99-00
46.	మీపుట్టినతేదీనిబట్టి మీజీవితరహస్యాలు (న్యూమరాలజీ లైఫ్‌గైడ్) ,,	99-00
47.	మీఅదృష్టానికి (పేరు) నేమ్‌కరక్షన్ ,,	99-00
48.	న్యూమరాలజీ రెమిడీస్	99-00
49.	మూకపంచశతీ	99-00
50.	శ్రీరామకర్ణామృతం	99-00

51.	రహస్యకుక్కుటశాస్త్రం	300-00
52.	ఉపాసన విధానం	99-00
53.	పంచమవేదం మహాభారతం	99-00
54.	దేవుళ్ళు డాట్ కామ్	99-00
55.	గణపతిభాష్యం	99-00
56.	యజుర్వేద ఉపనయనవివాహప్రయోగమంజరి	99-00
57.	నవయోగులు	99-00
58.	ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోనిదర్శించవలసిన ప్రముఖదర్గాలు	99-00
59.	సకలదేవతాఅష్టోత్తరాలు(పెద్దది)-(180అష్టోత్తరశతనామావళులతో)	99-00
60.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళులు (కేస్‌బైండింగ్)	216-00
61.	సకలదేవతా సహస్రనామములు	99-00
62.	ఆధ్యాత్మిక సూక్తి నిధి	99-00
63.	బ్రాహ్మణులు గోత్రాలు,ప్రవరలు	99-00
64.	సర్వదేవతాస్వరూపుడు శ్రీ వేంకటేశ్వరుడు	99-00
65.	శ్రీ లక్ష్మీసన్నిధి	99-00
66.	శ్రీలక్ష్మీగణపతి హోమకల్పం	99-00
67.	మార్షల్ఆర్ట్స్ (కరాటే,కుంగ్‌ఫూనేర్చుకోండి)	99-00
68.	మ్యాజిక్‌గైడ్	99-00
69.	చదరంగం	99-00
70.	పంచముఖ హనుమత్ వైభవం	63-00
71.	గరుడపురాణం	40-00
72.	మాఘపురాణం	36-00
73.	శివపురాణం	36-00
74.	వైశాఖపురాణం	36-00
75.	కార్తీక పురాణం	36-00
76.	కార్తీక పురాణం (చిన్నది)	25-00
77.	సర్వకార్యసిద్ధికి రామాయణపారాయణ	63-00
78.	పెద్దబాలశిక్ష	50-00
79.	గాయత్రీ మహిమ	36-00
80.	వృక్షదేవతలు	63-00
81.	యాజుష స్మార్త సంస్కార చంద్రిక	200-00
82.	సనాతనవైదిక బ్రాహ్మణస్మార్తాగమకల్పమ్	150-00
83.	చతుర్వేదములు	120-00
84.	నవగ్రహారాధన	120-00
85.	తాళపత్ర సమాహార గోపురం	120-00
86.	మనుధర్మ శాస్త్రం (వచనంలో...) (కేస్‌బైండు)	250-00

87.	మానవధర్మములు		120-00
88.	వేదమంత్ర సంహిత		120-00
89.	సహస్రలింగార్చన		120-00
90.	శ్రీ శివగీత		120-00
91.	ద్వాదశఉపనిషత్తులు		120-00
92.	పురాణపండవారి సౌందర్యలహరి	(కేస్‌బైండ్)	250-00
	(శ్లోకతాత్పర్యసహిత విపులవ్యాఖ్యతో)	సాదా	120-00
93.	బృహత్ శివ స్తోత్ర రత్నాకరము		200-00
94.	బృహత్ దేవీ స్తోత్రరత్నాకరము		200-00
95.	బృహత్ విష్ణు స్తోత్రరత్నాకరము		200-00
96.	కేదారనాథ్ బదరీనాథ్ యాత్రాగైడు		63-00
97.	దక్షిణావృత శంఖములు		63-00
98.	108 దివ్యదేశాల విష్ణుక్షేత్రదర్శని		36-00
99.	ధర్మసింధువు(కేస్‌బైండింగ్)		270-00
100.	భారతీయ శైవక్షేత్రయాత్రాదర్శిని		99-00
101.	చిలుకూరి బాలాజీచరిత్ర		36-00
102.	భగవత్‌స్తుతి		63-00
103.	సూర్యోపాసన		36-00
104.	కాశీఖండం		250-00
105.	దేవీభాగవతం		360-00
106.	శ్రీ ఆంజనేయం		216-00
107.	ధర్మసందేహాలు		216-00
108.	ఆధ్యాత్మిక దైవిక వస్తువులు		250-00
109.	రామాయణం		600-00
110.	పోతన భాగవతం		900-00
111.	శివమంత్రములు		63-00

8. వైద్య గ్రంథాలు

1.	ఆహారం ఆరోగ్యం	36-00
2.	మూలికావైద్య చిట్కాలు	36-00
3.	ఆయుర్వేద వైద్య చిట్కాలు	30-00
4.	గృహవైద్య రహస్యాలు	36-00
5.	గృహవైద్యసారం	36-00
6.	హోమియోవైద్యం (ద్వాదశలవణచికిత్స)	63-00
7.	ప్రకృతివైద్యం	36-00
8.	ఆహారం-వైద్యం	99-00

9.	సంపూర్ణ ఆయుర్వేద-చిట్కా వైద్యం	99-00
10.	ఆయుర్వేదమ్	36-00
11.	ఆయుర్వేద మూలికావైద్యదీపిక	99-00
12.	దుంపకూరలు, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు (వాడకం - ఉపయోగాలు)	99-00
13.	ఏకమూలికావైద్యం	99-00
14.	అష్టాంగ హృదయం (4భాగాలు)	1200-00
15.	రహస్యసిద్ధయోగవైద్యసారమ్	99-00
16.	ప్రాథమిక హోమియోవైద్యం	99-00
17.	ఒబెసిటి	99-00
18.	హెల్త్‌గైడ్	99-00
19.	ఆయుర్వేదం-జీవనవేదం	99-00
20.	ఫుడ్‌థెరపి	63-00
21.	న్యాచురల్‌థెరపి	99-00
22.	సంపూర్ణఆరోగ్యానికి 20ని॥	63-00
23.	కీళ్ళనొప్పులు మీ సమస్యలైతే...	99-00
24.	యోగామంత్ర	63-00
25.	యోగా మండే టు సండే	63-00
26.	హెర్బల్ మెడిసిన్-హెల్త్‌టుడే	99-00
27.	హెల్త్‌ఫైల్	108-00
28.	వస్తుగుణపాఠం	250-00
29.	రసాయన వాజీకరణ తంత్రం	150-00
30.	వస్తుగుణ మకరందం	400-00
31.	నాటువైద్యం -(కేస్‌బైండ్)	360-00
32.	నాటువైద్యం (చిన్నది)	99-00
33.	ప్రాణాయామము-యోగ	63-00

9. అయ్యప్ప - భవానీ రకాలు

1.	శ్రీ అయ్యప్ప లీలామృతం	30-00
2.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనపాటలు	63-00
3.	శ్రీ అయ్యప్ప పూజాకల్పం	20-00
4.	శ్రీ అయ్యప్ప భక్తి గీతాలు	20-00
5.	హారతిగైకొనుమా	40-00
6.	శ్రీ అయ్యప్ప దీక్ష F	10-00
7.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనమాల F	10-00
8.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యపూజ P	10-00

9.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యనియమావళి P	10-00
10.	భవానీదీక్ష (శ్రీ భవానీ లీలామృతం)	36-00
11.	దేవీలీలామృతం	99-00
12.	శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	20-00
13.	దేవీ భక్తిగీతాలు	20-00
14.	భవానీదీక్ష P	10-00
15.	దేవీ భక్తిమాల F	10-00
16.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనావళి	120-00
17.	అయ్యప్పపూజావిధి (జేసుదాసుసాంగ్స్‌తో)	24-00

10. భజనలు - కీర్తనలు

1.	అన్నమయ్య కీర్తనలు	20-00
2.	శ్రీరామదాసు కీర్తనలు	20-00
3.	సర్వదేవతా మంగళహారతులు	20-00
4.	వసుంధర మంగళ హారతులు	25-00
5.	సౌభాగ్య దేవతా మంగళహారతులు	36-00
6.	సర్వదేవతా భజనలు	36-00
7.	చిట్టి పొట్టి పాటలు	10-00
8.	జాతీయ గీతాలు	10-00
9.	దేశభక్తి గీతాలు	36-00
10.	పండుగలు-పుణ్యక్షేత్రాలు భక్తిగీతాలు	36-00
11.	గొబ్బిళ్ళపాటలు,లాలిపాటలు,కోలాటపాటలు	36-00
12.	అన్నమయ్య సంకీర్తనలు	99-00
13.	పెళ్ళిపాటలు-స్త్రీలపాటలు	36-00
14.	భక్తానంద భజనకీర్తనలు(ఓల్డ్‌సినీస్టైల్)	36-00
15.	సర్వదేవతాభక్తిమణిమాల	36-00
16.	బతుకమ్మ ఉయ్యాల పాటలు	36-00
17.	అన్నమయ్య సంకీర్తనానిధి(1000కీర్తనలు)	270-00

11. హిట్స్ సాంగ్స్

1.	ఘంటసాల భక్తిగీతాలు-భగవద్గీత	36-00
2.	ఎస్.పి.బాలు భక్తిగీతాలు	36-00
3.	ఘంటసాల సుమధురగీతాలు	99-00
4.	పి. సుశీల సుమధురగీతాలు	99-00

5.	ఎస్.పి. బాలు సుమధురగీతాలు	99-00
6.	ఎస్.జానకి సుమధురగీతాలు	99-00
7.	వేటూరి సుందరరామమూర్తిహిట్స్	99-00
8.	సర్వదేవతా సినీభక్తిగీతాలు	99-00

12. స్త్రీలకు ఉపయుక్త పుస్తకములు

1.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (వెజ్)	63-00
2.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (నాన్‌వెజ్)	63-00
3.	శాకాహార వంటలు	30-00
4.	మాంసాహారవంటలు	30-00
5.	చిట్టిచిట్కాలు	30-00
6.	అందానికి చిట్కాలు	30-00
7.	పిల్లల పేర్లు (పెద్దది)	30-00
8.	పిల్లల పేర్లు (చిన్నది)	10-00
9.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ శాలీబోర్డర్స్	36-00
10.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ డిజైన్స్	36-00
11.	చిన్నారులకు చిరుతిళ్ళు	30-00
12.	పసందైన ఫాస్ట్‌ఫుడ్ వంటలు	30-00
13.	పలావ్‌లు, ఫ్రైడ్ రైస్‌లు, వెరైటీరైస్‌లు	30-00
14.	వేపుళ్ళు-ఇగుర్లు	30-00
15.	బ్రేక్‌ఫాస్ట్ వంటలు	30-00
16.	పండుగలలో చేసుకొనే పిండివంటలు	30-00
17.	మైక్రోవోవెన్ వంటలు	99-00
18.	సర్వదేవతాభక్తిమాల	36-00
19.	పిల్లలపేర్లు (బాబు)	36-00
20.	పిల్లలపేర్లు (పాప)	36-00
21.	మోడ్రన్ మెహంది (గోరింటాకు డిజైన్స్)	36-00
22.	మోడ్రన్ పిల్లలపేర్లు	99-00
23.	నోరూరించే నాన్‌వెజ్‌వంటలు	99-00
24.	మోడ్రన్ టైలరింగ్ (లేడీస్ & జెంట్స్)	99-00

వివిధ రకాలు

ఎందరోమహానుభావులు	270-00
యోగాసనాలు	36-00
సూర్యనమస్కారములు	36-00
పొడుపు కథలు (చిన్నవి)	10-00

హిందీ-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
ఇంగ్లీషు-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
జనరల్ నాలెడ్జ్	20-00
నూరు ఎక్కాలు	10-00
1-100 టేబుల్ బుక్	10-00
1-100 టేబుల్‌బుక్ (క్రౌన్‌సైజు)	4-50
శ్రీరామకోటి	27-00
శ్రీశివకోటి	27-00
మేజిక్	30-00
అంకెలతో గారడీ	30-00
హృదయస్పందన (కవితలు)	30-00
వాత్స్యయన కామసూత్రాలు	36-00
ఎ.పి.టూరిస్ట్ గైడు	36-00
ఇంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
మహేంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
శరీరభాష (బాడీ లాంగ్వేజ్)	99-00
క్రియాయోగం	36-00
ఆనందంగా జీవిద్దాం	99-00
హరిశ్చంద్ర నాటకం	50-00
వాత్సాయనకామసూత్రాలు	99-00
పంచసాయకం	99-00
రతిరహస్యాలు	99-00
అనంగరంగం (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
శృంగారకేళి (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
గాయత్రీవిజ్ఞాన్	99-00
చింతామణి (నాటకం)	50-00
బాలనాగమ్మ	50-00
కాళహస్తి స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
కాళహస్తి రామాంజనేయ యుద్ధం(బదిరెడ్డి)	50-00
కాళహస్తి గోవింద నామాల భగవద్గీత	36-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు చింతామణి	99-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు మర్మాలు (బైండు)	63-00
రామరాయవాస్తుశాస్త్రం(ముద్రగడరామారావు)	90-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.హనుమాన్‌చాలీసా	10-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.సుందరకాండ	80-00
బ్రహ్మంగారిజీవితచరిత్ర (జవంగుల)	125-00
శ్రీ ఆదిశంకరాచార్య దివ్యచరితామృతం	40-00

కాశీరామేశ్వర మజిలీ కథలు		63-00
శ్రీలలితాసహస్రనామము(భాస్కరభాష్యం)		600-00
ప్రకృతిసిద్ధాంతములు-వేదవిజ్ఞానము-ఫలితజాతక సూత్రములు		595-00
ముదుండి విశ్వనాథరాజుగారి గ్రంథములు		
విశ్వకర్మ ప్రకాశము		80-00
ప్రాచీనవాస్తుశాస్త్రాలు-ఆధునికవాస్తుపరిశీలన	,,	250-00
నారద సంహిత	,,	150-00
వాస్తురాజవల్లభము-మూలానువాదము	,,	60-00
మయమతము - వచనము	,,	80-00
బృహత్సంహిత - వచనము	,,	160-00
వాస్తువిజ్ఞానజ్యోతి		......
పురోహిత దర్పని (గోరసవీరభద్రాచార్య)		....
విశ్వకర్మవాస్తువిద్యారహస్యములు	,,	....
వాస్తు విజ్ఞాన చంద్రిక	,,	....
మహాదశా పారిజాతం	,,	....
వాస్తు నారాయణీయం	,,	120-00
యోగావళీఖండం	,,	120-00
ముహూర్తసింధువు		150-00
సర్వార్థచంద్రిక (4భాగాలు)		1208-00
మీరే న్యూమరాలజిస్ట్ (దావూద్)		370-00
నిర్ణయసింధు (2భాగాలు)		590-00
సాయి...	,,	45-00
శ్రీ దుర్గానందలహరి	,,	200-00
ఆరతిసాయిబాబా	,,	11-00
ప్రతిష్ఠకల్పః(సాగి నరసింహమూర్తి)		500-00
తాజుద్దీన్‌బాబా సచ్చరిత్ర		100-00

సుమారు 100 సం॥రాలునాటి ప్రాచీన ప్రతులు తిరిగి
ఈ క్రింది గ్రంథములు ప్రచురించబడినవి.

శ్రీరామ మంత్రానుష్ఠానము	300-00
శ్రీరామనవరాత్రోత్సవకల్పః	300-00
సీతారామ కధా సుధ అయోధ్యకాండ	200-00
సీతారామ కధా సుధ బాలకాండ	150-00
అరణ్యకాండ	100-00
శ్రాద్ధము ఎందుకు పెట్టాలి ? షోడశ సంస్కారములు	200-00
స్మార్త కాపర్ది కారికలు	200-00
నపుంసక సంజీవనము, వైద్య శిరోమణి	200-00
విషవైద్య చింతామణి	200-00

హేమాద్రి సూరిణా ప్రాయశ్చిత్తాధ్యాయః	300-00
సర్వమూలికా గుణరత్నాకరం	300-00
ఆపస్థంబీయ ధర్మసూత్రాలు	300-00
సర్వశాంతి దర్పణం - అపర ప్రయోగ దర్పణం	200-00
గణకరంజని	200-00
సంతాన దీపిక	200-00
తిథినిర్ణయ కాణ్డః	250-00
ముహూర్త దర్పణం	200-00
జ్యోతిష శాస్త్ర రత్నము (శ్రీపతిజాతక పద్ధతి)	250-00
లఘుతాచకము	200-00
శ్రీ వైఖనస పైతృమేదిక ప్రయోగః	300-00
స్మృతి రత్నాకరము (ధర్మశాస్త్రం)	400-00
జాతకామృతతసారం	300-00
జాతక బోధిని	300-00
సంగీత విద్యాదర్పణం	300-00
సంగీత సర్వార్థసారసంగ్రహం	300-00
ముహూర్త మార్తాండం(టీకతాత్పర్యం)	450-00
జాతకరహస్యం	200-00
రాజమార్తాండం	200-00
ఆయుర్ధాయదీపిక	200-00
వైద్యామృతం	200-00
అనుపానమంజరీ	200-00
నవగ్రహశాంతి విధానం-ఉదకశాంతి విధిః	200-00
చికిత్సరత్నము	200-00
స్వరచింతామణి	200-00
ద్వాదశలోహ భస్మవిధానం	200-00
దైవజ్ఞయశో విభూషణం	200-00
అనుపాన రత్నకరము	200-00
కాలామృతము	250-00
దైవజ్ఞకర్ణామృతము	300-00
రసేంద్ర చింతామణి	300-00
రసరత్న సముచ్ఛయం	300-00
వస్తుగుణరత్నాకరము	300-00
హోరానుభవదర్పణము	360-00
విశ్వకర్మ ప్రకాశిక వాస్తుశాస్త్రము	250-00
స్త్రీజన కల్పవల్లి	450-00
సంగీత సర్వార్థ సంగ్రహం	300-00
సంగీత సుధాసంగ్రహము	250-00
అర్క ప్రకాశము	200-00
సంగీత మార్తాండము	200-00
సంగీత ప్రథమబోధిని	200-00

వైద్యకల్పతరువు	200-00
రసప్రదీపిక	250-00
గణకానందము	250-00
శ్రీ లలితాసహస్రనామావళిః-వివరణాత్మక భావంతో	200-00
నవచండీ వేదోక్త శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	200-00
శ్రీ గాయత్రీ అనుష్ఠాన తత్త్వప్రకాశిక	360-00
సంగీతమార్తాండము	250-00
సారావళి	360-00
భేషజకల్పము	200-00
గురుశిష్య ఆయుర్వేద వైద్యచింతామణి	360-00
జాతకమణి	200-00
సర్వశకున ప్రకాశిక	200-00
యాజుష ప్రయోగ చంద్రిక	250-00
శిక్షావల్లీ-ఆనందవల్లీ-భృగువల్లీ	300-00
వసంతరాజ శకునము	250-00
తొట్టి వైద్యం	450-00
జ్యోతిష సిద్ధాంత సంగ్రహము (పంచాంగ గణితం)	300-00
సహస్ర యోగప్రకాశిక	300-00
శ్రీవిద్యారహస్యం	290-00
మహర్షుల చరిత్ర 1,3 300+300	
వేంకట సోమయాజీయం అను ధర్మశాస్త్రకాండము	250-00
శ్రీఆంజనేయం	216-00
రాశితుల్యవత్సర ఫలితం	200-00
నాడి జ్యోతిష విశ్లేషణ	400-00
రహస్యకుక్కుటశస్త్రం	300-00
స్త్రీ ధర్మరత్న బాండాగారము	200-00
శైవోత్సవరత్నాకరం	300-00
యాజుషప్రయోగ చిన్తామణి	300-00
సుస్వర ఋగ్వేద ప్రయోగదర్శిని	300-00
ఆయుర్వేద వైద్య సంగ్రహం	300-00
వశిష్ఠ సంహిత	360-00
హోమియోపతి గృహవైద్యం	200-00
వ్రతచూడామణి	300-00
వైశ్యధర్మప్రకాశిక	300-00
ఆలయ నిత్యార్చన పద్ధతి	200-00
స్మృతిముక్తాఫలం	300-00
ఆపస్థంబయల్లాజీయమ్	300-00
జ్యోతిషశాస్త్రసంగ్రహము	200-00
కర్మవిపాకాఖ్యయం	360-00
ముహుర్త రత్నావళి	250-00
సుదివిలోచనం	300-00
ఉత్తర కాలామృతం	200-00
సర్వవిషయ సర్వస్వసంగ్రహం	200-00